

OSHO

EMOȚIILE

*Cum ne putem elibera de mânie, gelozie
și teama*

INTRODUCERE

Titlul acestei cărți i-ar putea induce în eroare pe cititori. Aceasta nu este doar o alta lucrare despre „cum să”. Dimpotrivă, ea ne permite accesul la o dimensiune noua, în care toate întrebările de tip „cum să” dispar în percepția directă a propriei noastre realități personale, care este de regula ascunsă.

„Noi reducem totul la întrebarea *cum*. Exista un cum-ism răspândit pretutindeni, în întreaga lume, iar omul contemporan modern a devenit un veritabil *cum*-ist: cum să fac cutare, cum să mă îmbogățesc, cum să fac ca să am succes, să-i influențez pe alții și să câștig noi prieteni, cum să meditez, ba chiar și *cum să iubesc*. Nu e departe ziua când cineva mă va întreba: cum să respir? Viața nu poate fi redusă la

această întrebare, căci ea nu este o tehnologie. Când viața este redusă la o simplă tehnologie, bucuria de a trăi dispare”.

Această carte vă va dezvălui o perspectivă nouă, care vă va permite să vă deblocați propriile emoții, să experimentați. Veți constata astfel ca mânia voastră se naște în minte. Toate emoțiile se nasc în minte. Mintea este un fenomen complex, care include gândirea conceptuală, dar și comportamentele emoționale, sentimentele.

1. CE SUNT EMOȚIILE?

CE SUNT EMOȚIILE?

Este important să înțelegem acest lucru: emoțiile se nasc în mintea noastră. Conștiință nu își are însă sediul în minte. Mai mult, mintea se afla în interiorul conștiinței! Conștiință este vastă, infinită. Emoțiile, dorințele, ambițiile, toate acestea se nasc în mintea noastră. Mai devreme sau mai târziu, ele vor dispărea. Dar chiar și după ce capul moare și este îngropat în pământ, conștiință nu dispare. Nu noi

conținem conștiința, ci ea ne conține pe noi. Conștiință este mai mare decât noi.

Este adevărat: emoțiile, sentimentele, gândurile – întreg conținutul minții – provin din exterior, putând fi manipulate de lumea exterioară. Acest lucru le-a devenit evident chiar și oamenilor de știință. Misticii au afirmat însă cu mult înaintea oamenilor de știință, încă de acum câteva mii de ani, ca toate aceste lucruri cu care este umplută mintea noastră nu ne aparțin, ca noi suntem mai presus de ele. *Noi ne identificăm însă cu ele*, și acesta este unicul nostru păcat.

Mintea este un aspect care gândește, în timp ce inima este un alt aspect al aceleiași minți, care simte. Sentimentul și gândirea, emoțiile și gândurile...

Complet separată de acestea este însă starea de martor. Exista un martor interior care contempla totul, inclusiv gândurile noastre, inclusiv emoțiile prin care trecem, fără să se identifice cu ele. Acesta nu este nici bun, nici rău, nici plăcut, nici neplăcut, nici gând, nici emoție. El nu reprezintă nici mintea, nici inima.

Iubirea ne da întotdeauna o stare de nervozitate. Exista anumite explicații în acest sens. Iubirea se naște din subconștient, în timp ce toate capacitățile noastre se afla în planul conștient. Toată cunoașterea noastră, toate calitățile pe care știm să le manevram se afla în mintea conștientă. Iubirea se naște din subconștient, iar noi nu știm cum să o manipulăm, ce să facem cu ea, iar acest lucru ne depășește. Subconștientul este de noua ori mai mare decât planul conștient, așa ca tot ceea ce provine din subconștient este copleșitor. Așa se explica de ce sunt atât de speriați oamenii de emoțiile lor. Ei încearcă să le blocheze, de teama sa nu creeze haos în micul lor univers (conștient), într-adevăr, emoțiile creează haos, dar haosul are farmecul lui!

Simțim cu toții o nevoie de ordine, dar și o nevoie de haos. Când simțiți nevoia de ordine, folosiți ordinea, adică mintea conștientă; când simțiți nevoia de haos, descătușați-vă subconștientul și aduceți haosul în viața dumneavoastră. Omul plinar este acela care se poate folosi în egala

măsură de ambele aspecte, care nu permite interferența minții conștiente cu planul subconștient, dar nici a subconștientului cu planul conștient.

Eu cred în totalitatea vieții, în alternanța dintre zile și nopți, dintre zilele însorite și cele înnorate. Eu cred că ne putem bucura de tot ceea ce ne oferă viața. Nu aveți nevoie decât de puțină luciditate, pentru a conștientiza ce se petrece în viața dumneavoastră și pentru a vă bucura de ea. Voi nu sunteți una cu mintea, nici cu corpul. Există un martor înăuntrul vostru, care își poate privi mintea, emoțiile, reacțiile fiziologice. Acest martor este adevăratul vostru eu. El are capacitatea de a se bucura de orice, odată ce va concentrați în el.

Mintea este cea care simte durerea, suferința. Ea este cea care simte toate emoțiile, atașamentele, dorințele și poftele. Dar toate acestea nu sunt decât proiecții ale minții, *în spatele minții* se afla sinele vostru real, care nu dispăre niciodată. El este întotdeauna prezent, aici și acum.

Dacă vă simțiți mânioși, fiți mânioși, fără

a vă judeca singuri, fără a vă condamna sau a vă justifica.

Iată care este diferența dintre emoțiile pozitive și cele negative: dacă deveniți conștient de o anumită emoție, iar în lumina lucidității dumneavoastră, ea dispare, a fost o emoție negativă. Dacă deveniți conștient de o altă emoție, cu care deveniți una, dacă emoția respectivă va cuprinde întreaga ființă, atunci este vorba de o emoție pozitivă.

Lumina conștiinței acționează diferit în cele două cazuri: ea le dizolvă pe cele negative, capabile să vă otrăvească viața, și le amplifică pe cele pozitive, beatifice, extatice, cu care ființa ajunge să devină una.

Așadar, pentru mine acesta este criteriul: dacă luciditatea amplifică emoția, aceasta este pozitivă; dacă luciditatea dizolvă emoția, a fost o emoție negativă. Tot ceea ce nu poate rămâne în lumina conștiinței este un păcat, și tot ceea ce crește în lumina conștiinței este o virtute. Virtutea și păcatul nu sunt concepte sociale;

ele se referă la realizările noastre interioare.

Eu susțin ca și *emoțiile negative* sunt bune, dacă sunt autentice, în acest caz, însăși realitatea lor ajunge să le transforme. Treptat, ele devin pozitive, până când, la un moment dat, veți constata că nu se mai poate vorbi nici de ceva pozitiv, nici de ceva negativ. Rămâne doar autenticitatea. Nu are nicio importanta dacă aceasta este buna sau rea, pozitivă sau negativă. Nu mai existați decât dumneavoastră, simplu și autentic. Aceasta autenticitate va permite să sesizați o viziune a realității absolute. Numai realul poate cunoaște ceea ce este real, la fel cum numai adevărul poate cunoaște adevărul, și numai ceea ce este autentic poate cunoaște ceea ce este autentic.

EMOȚII ȘI SENTIMENTALISM

Emoțiile sunt sinonime cu puritatea. Sentimentalismul este o păcăleală. Am învățat cu toții asemenea trucuri. De pildă, femeia știe că dacă plânge, va repurta o victorie asupra bărbatului. Se întâmplă însă uneori ca plânsul să nu vina, căci el nu este

atât de ușor de manipulat. Nu contează: femeia încearcă, se preface, joacă teatru. Lacrimile ei sunt însă false. Chiar dacă îi curg din ochi, ele sunt false, căci nu au venit de la sine, ci au fost aduse cu forța. Acesta este sentimentalismul: emoții create, manipulate cu viclenie. Este aceeași diferență ca și între rațiune și raționalizare. Raționalizarea reprezintă o manipulare a rațiunii, la fel cum sentimentalismul reprezintă o manipulare a emoțiilor.

Dacă sunteți un om CU ADEVĂRAT rațional, veți deveni un om de știință. Dacă sunteți o ființă cu adevărat emoțională, puteți deveni un poet. Este frumos când lucrurile se petrec astfel. Dialogul dintre rațiune și emoție este dificil, dar nu imposibil. Când avem însă de-a face cu raționalizări și sentimentalisme, totul devine foarte dificil. Între rațiune și emoții există unele dificultăți, dar există și compasiune, efortul de a se înțelege reciproc.

Mulți oameni cred că sentimentalismul este sinonim cu spiritualitatea. Emoțiile se nasc în minte, la fel ca și gândurile. Ceea ce

voi numiți inima face parte tot din mintea voastră, la fel ca și capul. Voi vă emoționați foarte ușor, țipați și plângeți cu lacrimi de crocodil, dar nu exista nimic spiritual în acest proces. Lacrimile sunt niște obiecte fizice, la fel cum ochii sunt o parte din corpul dumneavoastră. Emoțiile voastre nu sunt altceva decât un dezechilibru în câmpul energiei voastre fizice. Țipați și plângeți, și apoi vă simțiți eliberați, relaxați. Femeile din toată lumea cunosc foarte bine acest proces. Ele sunt niște adevărate artiste ale plânsului, știind cât de bine le face. Femeile tipa și plâng, până când ating o stare de ușurare. Este într-adevăr un proces de *catharsis*, dar care nu are nimic spiritual în el. Oamenii continua însă să confunde lucrurile. Ei iau drept spirituale tot felul de lucruri care nu au nimic de-a face cu spiritualitatea.

Noi ne-am educat mintea astfel încât să se exprime tot timpul, ignorând în schimb inima. Din acest punct de vedere, eu nu sunt de acord cu Kahlil Gibran* (Osho se referă aici la Profetul lui Kahlil Gibran.), care insistă exclusiv asupra inimii. Inima reprezintă doar un popas la mijlocul

drumului, nu destinația finală. Destinația este ființa; acolo se termina calea, căci nu mai exista niciun alt loc în care am putea merge de aici.

REPRIMARE ȘI CONTROL

Animalele nu duc niciodată războaie. Evident, ele se lupta uneori, dar acestea sunt batalii individuale, nu războaie colective, în care ciorile din est se lupta cu cele din vest, sau în care câinii din India se bat cu cei din Pakistan. Nu, câinii nu sunt atât de prosti, așa cum nu sunt nici ciorile.

Da, animalele se lupta uneori între ele, și acest lucru nu este neapărat ceva rău. Dacă spațiul lor de influență este violat, dacă teritoriul le este încălcat, ele se lupta, dar lupta lor este una individuală, nu un război mondial. Cum au procedat în schimb oamenii? Ei și-au reprimat reciproc emoțiile, nepermițându-le semenilor lor să fie din când în când mânioși – lucru cât se poate de natural.

Rezultatul final a fost ca toată lumea își acumulează mânia, reprimând-o. Când se

aduna prea multă otrava, aceasta explodează, iar oamenii pleacă la război.

La fiecare zece ani este necesar un război. Și cine credeți că sunt cei responsabili pentru aceasta stare de lucruri? Aceștia sunt așa-zișii voștri sfinți și moraliști, făcătorii de bine, oamenii care nu v-au permis niciodată să fiți naturali.

Ce este reprimarea?

Reprimarea înseamnă să trăiești o viață pentru care nu ai nicio chemare, să faci lucruri pe care nu dorești să le faci, să fii altfel decât ești. Reprimarea este o cale sigură către autodistrugere, este o sinucidere lentă, dar absolut sigură, este o modalitate de a ne otrăvi viața.

Exprimarea înseamnă viața, *reprimarea* înseamnă sinucidere. De ce se reprima atât de mult omul, până când devine bolnav? Deoarece societatea îl învață să se autocontroleze, nu să se transforme, iar calea transformării este complet diferită. Mai întâi de toate, ea nu are nimic de-a face cu controlul. Ea este chiar opusul acestuia.

Prin reprimare, mintea se divizează. Partea pe care o acceptați devine conștientă, iar cea pe care nu o acceptați (sau pe care o negați) devine inconștientă. Aceasta diviziune nu este naturală. Ea se petrece numai din cauza reprimării. Voi aruncați în subconștient toate gunoaiele pe care le respinge societatea, dar rețineți: cu cât aruncați mai multe lucruri aici, cu atât mai plinar devin acestea parte integrantă din voi. Ele vă pătrund în mâini, în oase, în sânge, în bățile inimii.

La ora actuală, psihologii afirma ca aproape 80% din boli sunt cauzate de emoțiile reprimare. Marea majoritate a atacurilor de cord sunt manifestări ale mâniei reprimare în inima, ale urii care a otrăvit inima.

Așadar, regula este următoarea: controlul reprima, iar transformarea exprima.

Nu trebuie însă să vă exprimați în fața celorlalți, căci „ceilalți” sunt irelevanți. Data viitoare când vă veți simți enervați, alergați

de zece ori în jurul casei, apoi așezați-vă 434 o148 e; sub un copac și constatați ce s-a întâmplat cu mânia. Aceasta a dispărut, dar fără a fi reprimată, fără a fi controlată, fără a fi descărcată asupra altor persoane. Dacă va descărcați mânia asupra altor persoane, creați un lanț de evenimente, căci și ceilalți sunt la fel de necopți ca și voi, la fel de inconștienți. Ei se vor descărca la rândul lor asupra voastră, căci și-au reprimat la fel de multă mânie. Se creează astfel un lanț de evenimente: voi vă descărcați asupra lor, ei se descarcă asupra voastră, și astfel deveniți dușmani.

Nu va mai descărcați mânia asupra altora. Este ca și cum ați vomita: nimeni nu se duce să vomite pe altcineva. Mânia are nevoie de o clisma. Vă puteți duce în baie să vomitați! în acest fel, vă veți curăța organismul. Cine își suprima voma se simte îngrozitor; cine se eliberează prin voma se simte din nou bine, sănătos, neîmpovărat. Ați mâncat ceva toxic și organismul a respins mâncarea. Nu are niciun rost să vă forțați stomacul să accepte ceea ce nu dorește. Mânia este un proces similar, dar la nivel mental. Ați ingerat ceva toxic, iar

psihicul dumneavoastră dorește să îl elimine, dar nu aveți niciun motiv să aruncați acest deșeu asupra unei alte persoane. Din cauza acestui risc, societatea îi învață pe oameni să se controleze.

Spontaneitatea înseamnă să nu acționezi în conformitate cu un plan prestabilit. Practic, nu erai pregătit să faci ceva. Acțiunea s-a născut de la sine, ca un fel de răspuns.

Este important să înțelegeți aceste lucruri. Mai întâi de toate, exista o *deosebire între reacție și răspuns*. Reacția este dominată de cealaltă persoană. V-a insultat, sunteți mânios, după care reacționați în virtutea mâniei dumneavoastră. Asta înseamnă reacție. Nu puteți vorbi de independentă; oricine vă poate influența într-o direcție sau alta. Vă simțiți imediat afectat; oricine vă poate șantaja emoțional. *Reacția este o formă de șantaj emoțional*, înainte nu ați fost mânios. Altcineva v-a insultat, iar insulta lui v-a generat o stare de mânie. Apoi, aceasta conduce la acțiune.

Răspunsul se naște din libertatea individuală. El nu depinde de altcineva. O altă persoană vă poate insulta, dar dumneavoastră nu vă simțiți mânios. Dimpotrivă, vă puteți gândi cu detașare: oare de ce va insulta? Poate că are dreptate, în acest caz, ar trebui să-i fiți recunoscător, în niciun caz să vă înfuriați. Poate că nu are dreptate, în acest caz, ce rost are să vă încărcați inima cu povara mâniei?

Emoțiile nu vă vor ajuta niciodată să deveniți o personalitate plenară, integrată. Ele nu vă vor forja un suflet de oțel. Veți rămâne doar o bucată de lemn moale, dusă de valuri încolo și înapoi, fără să știți niciodată unde sau de ce.

Emoțiile îl orbesc pe om exact la fel ca și alcoolul. Uneori, ele poartă nume frumoase, precum iubire, sau dimpotrivă, nume urâte, precum mânie, dar este cert ca *din când în când trebuie să vă maniați pe cineva*. Acest lucru va liniștește.

În India, puteți vedea uneori câini care se acuplează pe stradă, în timp ce oamenii arunca în ei cu pietre. Sărmanele creaturi

nu fac rău nimănui. Ele îndeplinesc același ritual biologic ca și voi, dar nu se ascund prin case. Și o mulțime întreagă se repede să arunce cu pietre în ei, să-i ia la bătaie – ce comportament ciudat!

Oamenii simt nevoia să se înfurie din când în când, la fel cum simt nevoia să se iubească uneori, sau câteodată să urască.

Trăiți, dansați, mâncați, dormiți, dar faceți toate aceste lucruri cât mai plinar cu putință. Și nu uitați: ori de câte ori va surprindeți că aveți o problemă, alungați-o imediat. Atunci când pătrunzi adânc în problema, ai nevoie de o soluție. Chiar dacă descoperi o soluție, din ea se vor naște alte o mie de probleme. Dacă ratezi primul pas (eliminarea problemei), ești prins în capcana. Ori de câte ori simțiți că va afundați într-o problemă, deveniți *conștienți*, alergați, săriți, dansați, dar nu continuați să vă scufundați în ea. Faceți imediat altceva, astfel încât energia care a creat problema să devină fluidă, să se dezghețe, să se topească, reintegrându-se astfel în cosmos.

Oamenii care nu se înfurie niciodată și care își controlează în permanenta emoțiile sunt foarte periculoși. Feriți-vă de ei, căci vă pot ucide. Dacă soțul dumneavoastră nu se înfurie niciodată, faceți o plângere la poliție. Soțul care se înfurie din când în când este un om normal; nu trebuie să vă temeți de el. Cel care nu se înfurie niciodată va exploda însă la un moment dat și vă va pune perna în cap. Va acționa atunci ca și cum ar fi posedat. Asta este ceea ce au povestit marii criminali, dintotdeauna. „Am comis crima, dar eram posedat”. Cine i-a posedat? Propriul lor subconștient, inconștientul reprimat care a explodat.

Sensibilitatea crește odată cu luciditatea. Controlul înăbușă sensibilitatea, care moare. Acest lucru face parte din mecanismul controlului: numai cei morți și insensibili nu vor fi afectați de nimic. Corpul lor se transforma într-o citadela, într-o fortăreață care îi poate apăra de orice, inclusiv de propriile lor emoții. Acești oameni nu mai pot fi afectați de nimic, nici de iubire, nici de ura, dar controlul lor este plătit cu un preț foarte mare, absolut inutil. El devine scopul suprem în viață: cum să te

controlezi. Rezultatul este moartea! Tot acest efort de a te controla în permanenta îți răpește energia, așa că nu îți mai rămâne decât moartea.

Viața însăși devine un proces amortit, lipsit de suflu. O duci mai departe, dar nu știi de ce. Cea care ne învață să controlăm și să condamnăm este societatea, căci procesul începe în copilărie, iar copiii nu pot controla decât ceea ce condamnă.

Mintea poate juca jocul liniștii, al lipsei de gânduri, de emoții, dar acesta nu este un proces spiritual, ci doar o reprimare. Gândurile și emoțiile nu dispar, sunt cât se poate de vii, gata oricând să iasă la suprafață și să lovească. Așa-zisele religii și toți sfinții lor au căzut deseori în capcana acestui gen de liniștire a minții. Dacă te așezi în tăcere și încerci să îți controlezi gândurile, să îți reprimi emoțiile, treptat, acest proces devine o obișnuință.

Aceasta este cea mai mare amăgire posibilă, căci totul rămâne de fapt la fel, nimic nu se schimbă pe fond, deși aparent v-ați transformat.

2. MANIA

Dacă doriți să știți cu adevărat ce este mânia, pătrundeți în ea, meditați asupra ei, gustați-o în cele mai diferite feluri. Permiteți-i să se manifeste în interiorul dumneavoastră, înconjurați-vă de ea, simțiți-i întreaga durere, întreaga otrava, felul în care va doboară, în care creează o vale întunecată în ființa dumneavoastră, un iad interior, o scufundare. Simțiți-o, cunoașteți-o, iar aceasta înțelegere va da naștere unui proces de transformare interioară. A cunoaște adevărul înseamnă a fi transformat. Adevărul vă va face liberi, dar el trebuie să fie propriul vostru adevăr, nu al altora.

Ce este mânia?

Psihologia mâniei pornește de la o dorință personală, a cărei împlinire este împiedicată de altcineva. Cineva se interpune ca un obstacol și va blochează împlinirea dorinței. Energia voastră era pe punctul de a obține ceva, și altcineva a blocat-o. Nu ați putut obține astfel ceea ce

doreați. Aceasta energie frustrata se transforma în mânie, fiind orientată împotriva persoanei care a distrus posibilitatea de a vă împlini dorința.

Mânia voastră este autentică, căci va aparține personal, și tot ceea ce va aparține este autentic. De aceea, găsiți sursa din care s-a născut mânia, din care a provenit ea. Închideți ochii și interiorizați-vă; înainte de a pierde șansă, căutați sursa. Veți ajunge cu uimire într-un spațiu vid.

Scufundați-vă din ce în ce mai mult în interior și veți constata la un moment dat că nu mai exista nicio mânie, în centrul ființei mânia nu poate exista.

De unde provine mânia?

Mânia nu provine niciodată din centrul ființei, ci numai din ego, iar egoul este o entitate falsă. Cu cât vă veți scufunda mai adânc în ea, cu atât veți înțelege mai bine că ea nu provine din centru, ci de la periferia ființei. Ea nu are cum să provină din centru, căci acesta este o stare de vid absolut. Mânia se naște din ego, care este o

entitate falsa, creata de societate. Ea este ceva relativ, o identitate asumata. Cineva te insulta, te simți rănit, și astfel apare mânia.

Voi SUNTEȚI mânia. De-a lungul timpului ați reprimat atâta mânie, încât acum vă este imposibil să mai fiți altfel decât mânioși. Singura diferența este ca în anumite momente vă simțiți mai mânioși decât în altele.

Întreaga voastră ființă este otrăvită prin reprimare. Atunci când mâncați, sunteți mânioși – iar hrana are un alt gust atunci când este mâncata într-o stare de mânie. Este minunat ca privești pe cineva care mănâncă fără a fi deloc mânios. Chiar dacă mănâncă un aliment pe baza de carne, el o face într-o manieră non-violenta. Alții pretind că sunt vegetarieni, mănâncă numai legume și fructe, dar o fac într-o stare de mânie, așa că nu cunosc non-violenta.

Simplul act al alimentației este suficient pentru a manifesta mânia reprimata. Acest lucru este vizibil din fehil în care muscați din alimentele voastre, ca și cum var fi dușmani de moarte.

Când faceți dragoste, priviți felul în care acționați: mișcările voastre sunt aceleași ca într-un act de agresiune. Priviți-vă fata! Plasați o oglindă în apropiere, ca să vedeți felul în care arata fata voastră în asemenea momente!

Toate grimasele furiei și agresiunii apar identice în timpul actului sexual. Atunci când mâncați, voi vă manifestați mânia. Este suficient să priviți o persoană care mănâncă pentru a vă convinge de acest lucru. Atunci când faceți dragoste, la fel. Mânia a pătruns atât de adânc în voi încât până și iubirea voastră – aceasta activitate care se afla la antipodul mâniei – până și ea este otrăvită. Până și alimentația, aceasta activitate atât de neutra din punct de vedere emoțional, vă este otrăvită. Când deschideți o ușă, sunteți mânioși, când citiți o carte, sunteți mânioși, când va încălțați, sunteți mânioși, când va strângeți mâinile, la fel – pentru ca voi sunteți mânia personificată.

Dacă doriți să cunoașteți mânia numai pentru a scăpa de ea, acest lucru se poate dovedi extrem de dificil, căci dorința de a

scăpa de mânie creează o diviziune. Voi porniți de la premisa ca mânia este ceva rău, deci lipsa ei trebuie să fie ceva bun, la fel cum sexualitatea este ceva rău, iar abstinenta ceva bun, sau cum lăcomia este ceva rău, iar lipsa ei ceva bun... Dacă porniți de la asemenea distincții, vă va fi foarte greu să cunoașteți în profunzime aceste manifestări. De aceea, chiar dacă vi se pare că le-ați transcens, nu ați făcut în realitate decât să le reprimați.

Este suficient un act simplu, de o spontaneitate autentică, pentru a fi transportați pe loc într-o altă dimensiune. Atunci când sunt false, chiar și emoțiile pozitive – precum iubirea – devin urâte. Invers, atunci când sunt autentice, chiar și emoțiile negative devin frumoase. Chiar și mânia poate fi frumoasă atunci când este conștientizată cu întreaga ființă, când fiecare fibra a corpului vibrează pe frecvența ei.

Priviți mânia copiilor mici, și veți înțelege întreaga frumusețe a acestei emoții. Copiii se înfurie cu întreaga lor ființă. Fata lor devine roșie, dar ochii le

strălucesc de pasiune. Par să aibă o putere atât de mare încât ai zice că vor distruge întreaga lume!

Ce se întâmpla cu copiii atunci când se înfurie? După numai câteva minute, sau chiar secunde, ei sunt din nou fericiți, alergând și dansând în jurul casei.

Vouă de ce nu vi se întâmpla acest lucru? Pentru ca oscilați între doi poli la fel de falși! Nu exista nimic autentic în voi.

Mânia nu reprezintă un fenomen de durată. Însăși natura ei o face să nu dureze prea mult. Dacă este reala, mânia nu poate dura mai mult de câteva minute, iar atâta vreme cât exista în această stare autentică, este o emoție frumoasă. Ea nu poate rani pe nimeni. Nimic din ceea ce este real și spontan nu poate rani pe altcineva. Numai minciuna poate răni. Dacă cineva se poate mânia spontan, valul de energie va trece în mod natural în câteva momente, după care el se va relaxa, cazând în extrema opusă. El devine infinit de iubitor. La antipozii se situează cei care nu reușesc să își depășească momentul, reînnoindu-l mereu

și mereu.

Primul lucru pe care vi-l recomand este următorul: nu va divizați în două. V-aș fi recomandat să fiți lucizi, conștienți, dar nu a sosit încă timpul. Nu aveți cum să fiți astfel, înainte de a deveni cu adevărat contemplativi, va trebui să treceți prin iad, prin toate emoțiile voastre negative, în caz contrar, acestea vor fi reprimare, ceea ce înseamnă că ar putea exploda oricând, în orice moment de slăbiciune. De aceea, este preferabil să scăpați de ele. Acest lucru este posibil chiar și fără prea multă luciditate.

Uitați așadar de luciditate. Trăiți fiecare emoție pe care o simțiți, căci ea este una cu voi. Oricât vi s-ar părea de urâta, de nedemna, de respingătoare – nu contează! mai întâi de toate, oferiți-i șansa sa se manifeste, să iasă la lumina, în planul conștient.

Ceea ce faceți voi acum, prin eforturile voastre de conștientizare, de autocontrol, nu înseamnă altceva decât o reprimare a lor în subconștient, vă implicați apoi în activitățile voastre de zi cu zi, și le forțați să

iasă din nou la lumina, în acest fel nu veți putea scăpa de ele. *Lăsați-le să iasă la lumina* - trăiți-le plenar, suferiți din cauza lor, suportați-le. Va fi un proces dificil, dar rezultatele vor fi colosale. Odată experimentate, suportate, acceptate ca fiind propria voastră ființă, veți fi surprinși să constatați ca ele vor dispărea de la sine. Dar mai întâi de toate trebuie să vi le asumați, să le recunoașteți ca fiind una cu voi - fără să vă mai autocondamnați, trebuie să vă descoperiți exact așa cum sunteți, să le trăiți conștient, fără nicio reprimare. Treptat, puterea lor asupra voastră va scădea, gheara cu care vă vor strânge de gât nu va mai avea aceeași forță. Odată ce va începe să se întâmple acest lucru, va veni o clipă când veți putea să le contemplați cu detașare.

Nu mă înțelegeți greșit. Am spus: „Exprimați-vă emoțiile negative”, dar nu am adăugat și: „*public*”. Cei care procedează astfel îmi distorsionează cuvintele. Dacă sunteți furios pe cineva și începeți să vă manifestați mânia, este limpede ca nici celălalt nu va rămâne calm și nemișcat precum Gautama Buddha. Dacă îl veți

insulta, își va ieși din fire și va proceda și el la fel. Mânia atrage după sine mânie, la care se adauga de multe ori violenta și răzbunarea. Și astfel, veți fi atras într-un cerc vicios, și asta pentru ca vi s-a spus să vă manifestați mânia. E adevărat, v-am spus să vă manifestați mânia, dar nu public. Dacă vă simțiți furios, mergeți în cameră, închideți ușa cu cheia și luați la bătaie o pernă, sau așezați-vă 434 o148 e; în fața unei oglinzi și începeți să strigați la propria dumneavoastră imagine. Spuneți lucruri pe care nu le-ați spus niciodată, dar pe care ați simțit întotdeauna nevoia să le spuneți. Procesul trebuie să fie însă unul privat, căci altfel spirala nu va avea niciodată sfârșit. Ciclul se va repeta la infinit, până când nu veți mai suporta. De aceea, atunci când simțiți o emoție negativă față de o altă persoană, urmăriți să conștientizați ca nu acea persoană este problema.

Nu trebuie să vă vărsați mânia pe altcineva. Mai bine mergeți în baie, sau faceți o plimbare lungă. Important este să înțelegeți ca în interiorul dumneavoastră exista o energie puternică, ce simte nevoia să fie eliberată. Puteți face *jogging*; veți

simți imediat relaxarea.

După un *catharsis* de circa cinci minute veți simți cum vi se ia o piatră de pe inimă, și veți fi încântat ca nu v-ați descărcat povara pe altcineva, mai ales ca acest lucru este o prostie.

Mânia nu este lipsită de frumusețe, la fel ca și sexul. *Toate lucrurile frumoase pot fi însă uneori urâte.* Depinde numai de dumneavoastră. Dacă le condamnați, ele vor deveni urâte. Dacă le transformați, ele vor deveni divine. Transformată, mânia devine compasiune, căci energia care sta la baza celor două emoții este aceeași. Un *buddha* este întotdeauna plin de compasiune; de unde provine compasiunea lui? Este vorba de aceeași energie care la alți oameni se manifesta sub forma mâniei. La sfinți, ea se manifesta sub forma compasiunii. De unde se naște iubirea? Un *buddha* este plin de iubire;

Iisus a fost plin de iubire. Energia lor este aceeași cu energia care la alți oameni se manifesta sub forma sexualității.

De aceea, nu uitați: ori de câte ori condamnați un fenomen natural, acesta devine otrăvitor. Mai devreme sau mai târziu, el vă va distruge, vă va împinge către sinucidere, în schimb, dacă îl veți transforma, el va deveni divin. Pentru aceasta, trebuie însă mai întâi să fie transformat.

În viziunea mea, cei mai urâți oameni din lume sunt așa-numiții „non-violenți”. Ei nu sunt oameni buni, *căci ascund în interior un vulcan*. Este imposibil să te simți bine în preajma lor, căci au în aura o vibrație periculoasă. Oricine o poate simți, este aproape tangibilă.

Mânia voastră este o energie parțială, calduță. Este precum un câine care nu știe cum să se comporte în fața unui străin. S-ar putea împrieteni cu străinul, dând din coadă, sau i-ar putea deveni dușman, dacă ar lătra la el. De fapt, el le face pe amândouă deodată. Pe de o parte latra, pe de altă parte da din coada. El acționează cu diplomatie, astfel încât indiferent ce turnura vor lua lucrurile, să poată spune ca a avut dreptate. Dacă vine stăpânul și câinele vede

ca străinul este un prieten al acestuia, el încetează să mai latre și întreaga energie se acumulează în coada. Dacă stăpânul este furios pe străin, energia dispare complet din coada și se focalizează exclusiv asupra lătratului.

La fel este și mânia voastră. Cântăriți mereu cât de departe să mergeți, cam care va fi prețul... Nu treceți niciodată de o anumită limită, nu-l provocați niciodată pe celălalt prea tare. Mânia pură este frumoasă pentru că nu-i lipsește totalitatea.

Asta s-a întâmplat cu Iisus. Atunci când a intrat în marele templu și i-a văzut pe cămătari și tarabele lor în curtea interioară, el s-a înfuriat. A devenit mânios. Era aceeași energie pe care o manifesta de obicei sub forma iubirii și a compasiunii. Cu mâinile goale, i-a aruncat afară din templu pe cămătari și pe negustori și le-a răsturnat tarabele. Trebuie să fi fost extrem de mânios, căci felul în care a procedat – de unul singur – nu era deloc un lucru ușor.

Mânia lui trebuie să fi fost cu adevărat pură! Indienii nu i-au iertat nici până astăzi

aceasta atitudine. Ei nu sunt convinși ca Iisus a fost un iluminat – din cauza acestui unic incident. Oamenii sunt plini de prejudecăți, de idei personale, în loc să vadă realitatea, omul iluminat în cazul de față, ei vin cu clișeele lor limitate și constată că acesta nu se încadrează în ele. Deci nu a fost un iluminat. De altfel, niciun iluminat nu se va încadra vreodată în clișeele și prejudecățile voastre. Acest lucru este imposibil.

MANIA st TRISTEȚEA

Mânia și tristețea sunt unul și același lucru. Tristețea este o mânie pasivă; mânia este o tristețe activă. Tristețea se manifesta cu ușurință, și vi se pare mai naturală decât mânia, dar asta numai pentru ca voi intrați mult mai ușor în rezonanță cu pasivitatea. Este foarte greu ca un om trist să se enerveze; dacă se va enerva, tristețea lui va dispărea. Este foarte greu ca un om mânios să se întristeze; dacă se va întrista, mânia lui va dispărea.

Este vorba de aceeași polaritate eternă – aceea între masculin și feminin, între *yin* și

yang, între solar și lunar – care se manifesta inclusiv la nivelul emoțiilor noastre. Mânia este masculina, tristețea este feminină. De aceea, dacă rezonați cu tristețea, va fi greu să vă înfuriați, dar eu aș vrea să urmăriți să faceți acest lucru. Exploziile interioare nu vă vor fi de niciun folos, căci nu veți face altceva decât să vă exploatați în continuare pasivitatea. Este mult mai bine să o scoateți la lumina, să o manifestați în exterior. Chiar dacă vi se pare o prostie, procedați cum vă spun, acționați ca un bufon, dar scoateți-o la lumină.

Dacă veți reuși să oscilați între tristețe și mânie, să le manifestați cu aceeași ușurință, veți putea inclusiv să le transcendeți, și atunci veți reuși să le contemplați cu detașare. Veți deveni astfel observatorul din spatele ecranului care va privi aceste jocuri, după care se va putea retrage, în afara lor. Dar mai întâi de toate, trebuie să învățați să treceți cu ușurință de la una la alta, căci altfel veți fi ori prea trist, ori prea mânios, balanța se va dezechilibra, unul din talerele ei va deveni prea greu, iar transcendentă va fi imposibil de atins.

Este simplu: atunci când două energii polar opuse se afla la egalitate, 50%

50%, este foarte ușor să scăpați de amândouă, căci ele se anihilează reciproc, iar dumneavoastră nu vă aflați în ghearele nici uneia dintre ele. Când tristețea este egală cu mânia, ambele emoții sunt ușor de transcens, căci se anihilează reciproc.

Vă simțiți dintr-odată liber, și puteți ieși în afara lor. În schimb, dacă tristețea este în proporție de 70%, iar mânia de 30%, va fi foarte greu să scăpați de ele. 30% se vor anihila reciproc, dar diferența de 40% va fi cât se poate de activa, și vă va fi imposibil să scăpați de tristețe. Aceste 40 de procente se vor agața de dumneavoastră și nu vă vor lăsa în pace.

Aceasta este una din legile esențiale ale energiilor interioare: egalizați întotdeauna energiile polar opuse, și apoi le veți putea transcende cu ușurință. Este la fel ca în proverbul: „Când doi se ceartă, al treilea câștiga”. Cei doi sunt prea angrenați în propria lor lupta, așa ca dumneavoastră nu aveți de ce să vă faceți probleme și veți putea scăpa lejer.

Nu vă gândiți prea mult la acest proces. Limitați-vă să îl practicați. Faceți din el o practica zilnică.

Indiferent ce se întâmplă, acceptați ca evenimentul s-a întâmplat și priviți-l direct. Nu este suficient să spui: „Nu reprimați!” Eu as spune mai degrabă „împrieteniți-vă cu aceste emoții!” Vă simțiți trist? Împrieteniți-vă cu tristețea dumneavoastră. Simțiți compasiune pentru ea. Tristețea este și ea o ființă. Acceptați-o, îmbrățișați-o, stați cu ea, strângeți-vă mâinile. Fiți prietenos, îndrăgostiți-vă de ea. Tristețea are frumusețea ei! Nu este nimic greșit în a fi trist. Cine v-a spus că ar fi ceva greșit în a fi trist? În realitate, tristețea va conferă profunzime. Râsul este superficial; fericirea vine și pleacă imediat. Tristețea pătrunde însă până în adâncul ființei, până în măduva spinării. Niciun alt sentiment nu este la fel de profund ca tristețea.

De aceea, nu fiți îngrijorat. Acceptați-o, iar tristețea vă va conduce până la esența dumneavoastră intimă. Dacă veți călări pe creasta ei, ea vă va conduce în niște locuri

din ființa dumneavoastră de care nu ați știut niciodată nimic. Aceste aspecte nu pot fi revelate decât într-o stare de tristețe, niciodată într-o stare de fericire, întunericul este la fel de divin ca și lumina. Dumnezeu nu a creat numai zilele, ci și nopțile.

Asta înțeleg eu prin atitudine religioasă. Să lași totul în urma și să te așezi sub un copac ca să te simți fericit, nu este deloc dificil. Oricine poate face la fel. Când nu ai nimic de făcut, este simplu să te simți detașat. Când ai foarte multe de făcut, este greu să nu te atașezi. Numai atunci când faci totul, dar rămâi SIMULTAN detașat, când te miști în interiorul mulțimii, dar te simți perfect singur, abia atunci poți spune că se întâmplă ceva real.

Dacă în singurătate nu vă simțiți mânios, acest lucru nu este relevant. Când ești singur este greu să fii mânios, căci *mânia este o structura relațională*. Ai întotdeauna nevoie de cineva pe care să fii mânios. Dacă nu ești deja furibund, este greu să te simți mânios în singurătate; mânia va exista în interiorul tău, dar nu va găsi o cale de a ieși în afară.

Important este să nu fii mânios *când celălalt este* de față. Nu este deloc dificil să nu fii atașat de bani, lucruri și case, atunci când nu le ai. Dar dacă ai totul și rămâi detașat – un cerșetor într-un palat – atunci poți spune că ai realizat ceva cu adevărat profund.

Dacă te muți în Himalaya și ești detașat, nu poți spune ca reprezinți mai mult decât o nota singulara într-o melodie. La fel și dacă trăiești în mijlocul lumii și ești atașat. Dar dacă trăiești în mijlocul lumii, dar te simți ca în Himalaya, atunci poți spune ca reprezinți o întreagă armonie, nu doar o nota muzicala.

Apare atunci un acord muzical, în care se pierd toate sunetele disonante, în care se produce o sinteză a opușilor, o punte între două maluri. Vibrația suprema nu poate apărea decât acolo unde viața atinge un maximum de complexitate, nu în lipsa acesteia.

Dacă vi se pare ca recunoaște-ți mânia în alții, contemplați-vă și veți constată că ea

nu lipsește nici din interiorul vostru. Dacă vi se pare ca recunoaște-ți un ego exagerat în alte persoane, interiorizați-vă și veți constată că adevăratul lui sediu se afla în voi. Tot ceea ce exista în interior se proiectează în exterior, asupra celorlalți, la fel ca lumina unui proiector. Cei din jur devin atunci un fel de ecran pe care va proiectați propriul film.

Singura problema legată de tristețe, disperare, mânie, lipsa de speranță, anxietate, teama, suferința, este faptul ca doriți să scăpați de ele. Aceasta este singura bariera. Este necesar să învățați să trăiți împreună cu ele. Aceasta este singura cale de scăpare. Viața *nu se poate integra și nu poate crește* decât într-un anumit context, și emoțiile reprezintă acest context. Emoțiile sunt provocările vieții. Acceptați-le, căci sunt niște binecuvântări deghizate. Problemele nu apar decât atunci când doriți să scăpați de ele, să vă descotorosiți de ele, căci întotdeauna când vrei să scapi de ceva, nu îl privești în față.

O stea de pe Broadway își vizita odată prietenii. Ca de obicei, conversația se

învârtea în jurul psihiatriei.

— Trebuie să-ți spun ca, după părerea mea, psihanalistul meu este cel mai bun din lume! a spus gazda. Nu-ți dai seama câte a făcut pentru mine. Trebuie să mergi la el.

— Dar eu nu am nevoie de psihanaliza, a spus actrița. Sunt cât se poate de normala, nu am niciun fel de probleme.

— Dar crede-mă, este absolut fabulos, a insistat gazda, îți va găsi cu siguranță niște probleme!

Există oameni care nu trăiesc decât pentru a descoperi probleme. Ei nu vă pot accepta așa cum sunteți. Secretul lor profesional este să vă găsească ceva în neregulă. Ei va oferă idealurile lor, vă dau idei, ideologii, va fac să vă simțiți vinovați, nedemni, păcătoși. Asemenea oameni vă pot face să vă autocondamnați, să uitați complet de libertate. Mai mult, ei va silesc să vă temeți de libertate, căci va ajuta să înțelegeți cât de rai sunteți, câte greșeli faceți... Dacă vă veți păstra libertatea, veți continua să faceți aceleași greșeli, așa că

trebuie să renunțați la ea, să urmați pe cineva. Este un mecanism important: preoții depind de el, politicienii etc. Ei vă spun ce este bine și ce este rău, va oferă anumite idei fixe, în care nu vă puteți încadra, astfel încât să vă simțiți vinovați de-a pururi.

Dar eu vă spun: nu exista nimic bun și nimic rău.

Dacă sunteți mânios, preotul va veni și vă va spune: mânia nu este ceva bun; este greșit să fii mânios. Ce va rămâne atunci de făcut? Să vă reprimați mânia, să o călcați în picioare, să înghițiți în sec (literalmente, mânia este astfel înghițită), până când se interiorizează, pătrunzând adânc în interiorul dumneavoastră. Dacă vă veți înghiți mânia, vă veți trezi cu un ulcer la stomac, iar mai devreme sau mai târziu veți face cancer. Așa apar o mie și una de probleme, căci mânia este o otrava. Dar ce puteți face? Dacă nu este buna, mânia trebuie înghițită!

Eu nu sunt de acord ca mânia este ceva rău. În viziunea mea, ea înseamnă energie, o energie pură și frumoasă, așa cum este

orice energie. Când simțiți ca apare o stare de mânie, fiți conștient de ea, și veți rămâne surprins. Va fi probabil cea mai mare surpriză din viața dumneavoastră: atunci când devii conștient de ea, mânia dispare, se transforma, devine energie pură; mânia se transforma în compasiune, în iertare, în iubire. Acum nu mai este nevoie să o reprimați, căci nu va mai exista o otrava care să acționeze în interiorul ființei dumneavoastră. Mai mult, nu mai sunteți mânios, deci nu aveți cum să răniți pe altcineva. Sunteți salvați amândoi, atât dumneavoastră, cât și persoana care reprezenta obiectul mâniei dumneavoastră, în trecut, unul din voi trebuia să sufere, ori dumneavoastră, ori celălalt.

Eu susțin că nu este nevoie ca cineva să sufere. Tot ce trebuie să faceți este să fiți conștient, să fiți în permanenta lucid. Ori de câte ori va apărea mânia, ea va fi consumată de luciditate. Nu poți să fii conștient și mânios în același timp, la fel cum nu poți să fii conștient și lacom, sau conștient și gelos. Marele secret este luciditatea.

Încercați să înțelegeți ce se întâmplă, de unde a apărut mânia, care sunt rădăcinile ei, cum funcționează ea, cum va copleșește, cum va face să vedeți roșu în fața ochilor. V-ați înfuriat și înainte, dar de data aceasta apare un element nou: înțelegerea, și astfel, calitatea mâniei se schimbă.

Treptat, veți constata că eu cât veți înțelege mai bine mânia, cu atât mai rar se va manifesta ea în viața dumneavoastră. Când o veți înțelege perfect, ea va dispărea pentru totdeauna, înțelegerea acționează precum căldura în cazul apei. Când căldura atinge un anumit prag (de o sută de grade Celsius), apa dispare (prin evaporare).

Toată lumea afirma ca mânia este ceva rău. V-au spus dintotdeauna acest lucru, dar nimeni nu v-a explicat vreodată cum o puteți cunoaște, astfel încât să vă puteți da seama singuri care este adevărul.

Toată lumea afirma ca sexul este ceva rău. Sunt mii de ani de când se repeta acest lucru, dar nimeni nu i-a învățat vreodată pe oameni ce este sexul și cum poate fi el cunoscut. Întrebați-vă tatăl ce este sexul, și

veți vedea ca începe să se simtă stânjenit. Vă va spune probabil: „Nu se discuta despre asemenea lucruri!” Dar „asemenea lucruri” țin de realitatea cea mai directă!

dumneavoastră nu v-ați fi născut. Dumneavoastră sunteți dovada cea mai vie! Orice ar spune tatăl dumneavoastră despre sex, el nu l-a evitat, asta e sigur! În schimb, dacă îl rugați să vă vorbească despre el, se va simți inconfortabil, căci nimeni nu l-a învățat vreodată de ce nu trebuie să vorbești despre sex, sau de ce este acesta rău.

De ce se petrec astfel lucrurile? și ce putem face ca să le cunoaștem în profunzime, ca să ne formăm o părere personală, directă, despre ele? Nimeni nu vă va răspunde la aceste întrebări. Tot ce vor face oamenii va fi să pună etichete pe lucruri: cutare este un lucru rău, cutare este un lucru bun. Aceste etichete sunt cele care creează iadul și aduc suferința.

De aceea, dacă simțiți că sunteți un căutător autentic, dacă doriți să aflați care este realitatea, atunci agățați-vă de fapte,

nu de opinii, învățați să cunoașteți direct, nu prin intermediul ideologiei pe care societatea v-a forțat să o acceptați.

Nu va priviți niciodată prin ochii celorlalți. Aveți și dumneavoastră ochi, nu sunteți orb. Și aveți la dispoziție faptele realității dumneavoastră interioare.

Folosiți-vă ochii! Asta înseamnă contemplare, să privești, iar ceea ce vezi cu ochii tai nu poate constitui o problemă!

Pătrundeți în interiorul ființei dumneavoastră, fără prejudecăți, fără presupuneri, fără scenarii, și vedeți direct ce este mânia. Lăsați-vă propriul suflet să vă reveleze ce este mânia. Nu faceți presupuneri în legătură cu ea. În ziua în care veți descoperi ce este mânia în toată goliciunea ei, în toată hidoșenia ei, în focul ei arzător, în veninul ei mortal, veți descoperi cu uimire că ați scăpat de ea. Mânia a dispărut! Orice energie poate fi tratată în acest fel, indiferent care este ea. Procesul de vindecare este identic, căci boala este aceeași; numai numele diferă.

DE CE SE ENERVEAZĂ OAMENII PE DUMNEAVOASTRĂ?

În realitate, ei nu se enervează pe dumneavoastră, ci se tem de dumneavoastră. Pentru a-și ascunde teama, ei își proiectează înaintea mâniei.

Mânia servește întotdeauna la ascunderea fricii. Pentru a scăpa de frica lor, oamenii folosesc tot felul de strategii. Există oameni care râd numai pentru a-și ascunde lacrimile. Râsul lor îi ajută să uite... și astfel lacrimile lor rămân ascunse.

Ceea ce ascunde mânia este teama.

Ceea ce îmi doresc eu este să vă ajut să vă deschideți către toate dimensiunile, chiar dacă vi se pare ca acestea se opun ideilor pe care le-ați avut până acum. Cu atât mai mult atunci, căci veți avea astfel ocazia să vă dați seama dacă ceea ce ați crezut a fost corect sau greșit. Acestea sunt ocazii excepționale, care vă dau prilejul să vă întâlniți cu idei contrare celor în care ați crezut până acum...

Teamă este cea care îi ține pe oameni blocați. Ei nu asculta, căci se tem să asculte. Mânia lor nu este altceva decât aceasta teamă, dar inversată. Numai un om plin de teamă se poate enerva rapid. Dacă nu s-ar înfuria imediat, poate că i-ați putea descoperi teama... Mânia este doar o mască, cu care încearcă să vă sperie, înainte să vă dați seama cât de speriat este el, mai bine încearcă să vă sperie el pe dumneavoastră, înțelegeți cât de simplu este acest mecanism psihologic? Pur și simplu, el nu dorește să aflați că se teme. Cea mai simplă cale este să vă silească să vă temeți dumneavoastră, și atunci el se va simți liniștit. Dacă dumneavoastră vă este teamă, lui nu-i mai este, căci nu are cum să-ți fie teamă de cineva căruia îi este teamă.

Mânia lor este un efort de a se amăgi pe sine. Ea nu are nimic de-a face cu dumneavoastră.

Mânia nu indică altceva decât teamă. Rețineți acest lucru: mânia este teamă stând în cap (inversată), în spatele mâniei se ascunde întotdeauna teamă. Teamă și mânia sunt cele două fete ale aceleiași

monede. Ori de câte ori vi se face teama, cea mai sigura cale de a vă ascunde este să vă maniați, căci teama v-ar putea expune. Mânia va crea imediat o perdea de fum în jurul dumneavoastră, care vă va ascunde perfect.

3. GELOZIA

CE ESTE GELOZIA ȘI DE CE ESTE EA ATÂT DE DUREROASĂ?

Gelozia înseamnă comparație. Noi am fost învățați de mici să comparam, am fost condiționați în aceasta direcție. Altcineva va avea întotdeauna o casă mai bună, un corp mai frumos, mai mulți bani decât noi, o personalitate mai carismatică. Cine se compara tot timpul cu cei din jur este predispus către gelozie. Gelozia este rezultatul condiționării către comparație.

Dacă încetați comparațiile, gelozia dispare. Rămâne atunci adevărul curat: dumneavoastră sunteți dumneavoastră, ceilalți sunt ceilalți, și orice contrar ați deveni foarte gelos: de ce nu sunteți și dumneavoastră verde?

Bine ca nu vă comparați cu păsările, cu râurile, cu munții, căci în caz contrar ați suferi imens. Voi nu vă comparați decât cu semenii voștri, pentru că așa ați fost condiționați; nu vă comparați cu păunii și cu papagalii, într-un fel, sunteți norocoși; dacă v-ați fi comparat și cu alte ființe sau obiecte din natura, gelozia voastră ar crește până la cote insuportabile și nu ați mai putea trăi deloc.

Comparația este o atitudine prosteasca, întrucât orice om este unic și incomparabil. Dacă veți reuși să înțelegeți acest lucru, gelozia va dispărea. Fiecare ființă este unica și incomparabila, este ea însăși. *Nimeni nu a fost vreodată la fel ca dumneavoastră*, și nimeni nu va mai fi vreodată. La fel, nici dumneavoastră nu veți fi vreodată la fel ca altcineva.

Dumnezeu nu a creat copii la indigo, ci doar originale.

Sexul da naștere la *gelozie*, dar aceasta este un efect secundar. Nu aveți cum să scăpați de gelozie, căci nu puteți renunța la sex. Dacă ați reuși însă să transformați

sexul în iubire, gelozia ar dispărea de la sine.

Dacă iubiți cu adevărat pe altcineva, iubirea dumneavoastră este cea mai bună garanție, cea mai bună siguranța pe care o puteți avea. Dacă persoana respectivă își va da seama că o iubiți, nu se va duce la altcineva. Iar dacă se va duce, atunci nu aveți ce să-i faceți. Ce ați putea face? O puteți omorî, dar o fință moarta nu vă va fi de mare folos.

Dacă iubiți cu adevărat o altă persoană, aveți încredere ca ea nu se va duce la altcineva. Dacă totuși o face, înseamnă că nu va iubește, și în această privință nu este nimic de făcut. Iubirea adevărată generează aceasta înțelegere. De aceea, gelozia nu poate coexista cu iubirea. Dacă exista totuși gelozie, înseamnă ca iubirea dumneavoastră nu este autentică. Nu faceți altceva decât să jucați un joc în doi: va ascundeți dorința sexuală în spatele iubirii.

„Afară e vopsit gardul, înăuntru-i leopardul”.

Iubirea dumneavoastră nu este decât un cuvânt vopsit; realitatea dumneavoastră este *sexul*.

Societatea a exploatat în atâtea feluri individul, încât este imposibil să o mai crezi. Ea a creat instrumente de exploatare atât de inteligente și de abil ascunse, încât este imposibil să-ți mai dai seama că ele nu sunt altceva decât niște instrumente.

Ele au scopul de a exploata individul, de a-i distruge integritatea, de a-i lua tot ce are, fără măcar ca el să-și dea seama, fără să înțeleagă ce se întâmplă.

Gelozia este unul din aceste instrumente, care are o putere uriașă, încă din copilărie, orice societate, orice cultura, orice religie, îi învață pe oameni *să compare*.

Haideți să vedem ce înseamnă acest lucru. Gelozia înseamnă să trăiești prin comparații, întotdeauna exista cineva mai presus decât tine, la fel cum exista și cineva mai prejos decât tine. Ne aflăm cu toții pe o treaptă de mijloc a scării. Cine știe, poate

scara este chiar circulara, căci nimeni nu i-a văzut vreodată începutul și sfârșitul. Toată lumea este blocată undeva la mijloc. Scara pare să fie o roată.

Cineva este mai presus decât dumneavoastră; acest lucru vă doare, dar va și mobilizează, va îndeamnă să luptați, să realizați, prin orice mijloace, convins că dacă veți atinge succesul, nimănui nu-i va pasa cum ați reușit acest lucru. Succesul arată întotdeauna că ați avut dreptate, la fel cum eșecul arată că ați greșit. Singurul lucru care contează este succesul, așa ca orice mijloace sunt permise. *Scopul scuza mijloacele*, așa că nu sunteți preocupat de acestea, la fel cum nu este nimeni din jurul dumneavoastră. Singurul lucru care va interesează este să urcați mai sus pe scara. Orice ați face însă, nu ajungeți niciodată în vârful ei. Și ori de câte ori vedeți pe cineva deasupra dumneavoastră, sunteți gelos pe el, pentru ca el a reușit, și dumneavoastră ați dat greș.

Concluziile *a priori* fac din voi niște habotnici, nu niște oameni de știință. Când va învăț să meditați asupra emoțiilor

voastre, eu vă îndemn de fapt să le contemplați. *Fiți un om de știință cu propria voastră lume* interioară. Studiați în laboratorul minții. Observați, nu condamnați. Nu spuneți niciodată: „Gelozia este ceva rău”, căci nu puteți fi sigur de acest lucru. Nu spuneți: „Mânia este ceva rău”, căci nu aveți de unde să știți. Da, vi s-a spus dintotdeauna acest lucru, dar nu este propria dumneavoastră experiență, ci doar cuvintele altora. Nu spuneți niciodată da sau nu, până când experiența dumneavoastră personală nu va confirma acest lucru. Nu judecați în clișee. Abia atunci, contemplarea geloziei, a mâniei sau a sexului poate deveni un miracol.

Ce se întâmpla atunci când contempli fără să judeci?

transparenta, îi poți vedea stupiditatea, absurditatea, dar fără să fi decis anticipat acest lucru. Dacă v-ați decis deja că este ceva stupid, ați ratat întreaga experiență. Rețineți: eu nu am spus: acceptați faptul ca gelozia este o emoție stupida. Dacă anticipați mental, fără să trăiți direct experiența, ați ratat totul.

Priviți-o fără nicio prejudecata, încercați să vedeți ce este ea în realitate. *Ce mai înseamnă și aceasta gelozie?*

Ce este aceasta energie numita gelozie? Priviți-o la fel cum ați privi un trandafir, simplu, fără gânduri. Atunci când mintea nu a tras deja concluzii, ochii vad clar. Clarviziunea nu poate fi atinsa decât de cei care nu trag concluzii. Priviți gelozia, contemplați-o, și ea va deveni transparentă. *Abia atunci* vă veți da seama cât de stupida este ea! Odată ce veți realiza plinar acest lucru, ea va dispărea de la sine. Nu va mai trebui să renunțați dumneavoastră la ea.

Voi sunteți convinși că sunteți oricând gata să muriți pentru partenerul dumneavoastră de cuplu, dar dacă îl vedeți cinci minute fericit, simțiți că va apuca turbarea!

Mai bine interiorizați-vă, vedeți ce anume simțiți fata de persoana respectivă, priviți-vă în fața sentimentele, iar gelozia va dispărea.

În marea majoritate a cazurilor, odată cu gelozia dispare și iubirea. Acest lucru nu este însă ceva rău, căci ce rost are să iubești, dacă ești plin de gelozie? Aceasta nu înseamnă iubire!

În schimb dacă gelozia dispare, dar iubirea rămâne, atunci puteți spune ca dispuneți de ceva extrem de prețios, pentru care merită să luptați.

Gelozia este unul din domeniile psihologice în care ignoranța legată de sine, de partener și de relația de cuplu prevalează mai presus de orice.

Oamenii cred că știu ce este iubirea, în realitate, nu știu. Din aceasta neînțelegere se naște gelozia. Prin „iubire”, oamenii înțeleg un fel de monopol, o formă de *posesivitate*, fără să înțeleagă una din cele mai simple realități ale vieții: în clipa în care posezi o ființă vie, ai ucis-o.

Viața nu poate fi posedată. Nimeni nu poate ține viața într-un pumn încleștat. Dacă vrei să te bucuri de ea, trebuie să îți tii palmele deschise.

Cum se naște gelozia?

Nu gelozia este rădăcina. Să spunem ca iubești o femeie. Vrei să o posezi, de teama ca mâine s-ar putea duce la altcineva. Teamă zilei de mâine distruge fericirea zilei de azi, și așa se naște un cerc vicios. Dacă fiecare zi este distrusă din cauza zilei de mâine, mai devreme sau mai târziu, partenera va cauta într-adevăr pe altcineva, căci tu devii insuportabil. Iar când va pleca de la tine, te vei amăgi, spunându-ți că ai avut dreptate să fii gelos. *În realitate, gelozia ta a dus la acest deznodământ.*

De aceea, primul lucru pe care trebuie să-l rețineți este următorul: nu vă temeți de ziua de mâine; bucurați-vă de ziua de azi. Cineva va iubește... Este suficient pentru a considera aceasta zi o zi de sărbătoare, să o celebrați. Iubiți astăzi din toată inima dumneavoastră, iar partenerul de cuplu nu vă va părăsi, căci va înțelege iubirea pe care i-o purtați.

În schimb, gelozia dumneavoastră îl va alunga. Numai iubirea îl poate păstra lângă

dumneavoastră. La fel, gelozia sa vă va alunga pe dumneavoastră; numai iubirea vă poate reține.

Nu va mai gândiți la ziua de mâine. Atunci când vă gândiți la ziua de mâine, clipa prezenta nu este trăită integral, din toată inima. Trăiți acum, lăsați ziua de mâine. Când va veni rândul ei, veți mai vedea... și nu uitați: dacă ziua de azi a fost o binecuvântare, o experiență minunată, din ea se va naște și ziua de mâine. Atunci, de ce vă faceți griji inutile?

Chiar dacă într-o zi, bărbatul pe care îl iubiți (sau femeia pe care o iubiți) își găsește pe altcineva, gândiți-vă că este fericit (a). Nu contează dacă este fericit (a) cu dumneavoastră sau cu altcineva. Ceea ce contează este că este fericit (a). De ce să-i distrugeți fericirea?

Cine iubește cu adevărat va fi întotdeauna fericit dacă partenerul / partenera sa de cuplu este fericit (a), chiar și cu altcineva. Dacă o femeie își găsește pe altcineva, iar dumneavoastră aveți tăria să îi spuneți: „Ești complet liberă. Mă bucur că

ești fericita. Nu contează alături de cine ești fericita, important este că ești fericita”, sentimentul meu este că nu va rămâne mult timp departe de dumneavoastră; mai devreme sau mai târziu, se va întoarce la dumneavoastră.

Cine ar putea sta mult timp departe de un asemenea om?

GELOZIA DISTRUGE TOTUL

Gelozia distruge totul. La fel și posesivitatea. Aceasta este o problemă universală. Mai mult, ea nu poate fi rezolvată; nu poate fi decât transcensă. Oamenii din toată lumea încearcă să rezolve asemenea probleme: gelozia, posesivitatea, dar ele nu sunt adevăratele probleme. Ele nu sunt decât simptomele faptului că nu știți ce este iubirea. Voi plecați de la premisa automată că știți ce este iubirea, după care vă treziți că sunteți geloși. Undeva trebuie să fie o greșală. Problema apare din cauza faptului că iubirea nu a apărut încă. Deocamdată, ea lipsește. Așa ca nu aveți cum să rezolvați problema.

Este important să uitați de gelozie, căci aceasta este o luptă negativă, o luptă cu himerele nopții, absolut fără niciun rost. Mai bine aprindeți o lumânare. Asta înseamnă iubirea.

După ce iubirea se aprinde cu adevărat, gelozia și posesivitatea dispar pur și simplu. Veți fi surprinși să constatați că au dispărut, la fel ca atunci când aprinzi o lumânare și te întrebi unde a dispărut întunericul din camera, întunericul nu poate fi găsit cu ajutorul luminii, pentru că dispare pur și simplu. El nu era altceva decât absenta luminii. La fel, gelozia este absenta iubirii.

Aceasta este viziunea mea asupra geloziei: nu vă lăsați tulburați de ea, căci în caz contrar veți cădea într-o capcană din care nu veți mai putea ieși. Uitați pur și simplu de ea! Ea nu este decât un simptom, un indicativ. Asta este partea ei bună: va indica faptul că iubirea nu a apărut încă. Învățați lecția ei și începeți să iubiți. Bucurați-vă mai mult de iubire și veți suferi mai puțin de gelozie. Aprofundați lecția iubirii, topiți-vă în ea; în flacără ei, gelozia va fi făcută scrum. Niciun îndrăgostit

adevărat nu știe ce înseamnă gelozia.

De aceea, sfatul meu nu este să faceți ceva împotriva geloziei. Dimpotrivă, mulțumiți-i, căci v-a arătat faptul ca ceea ce trebuia să se întâmple nu s-a întâmplat încă. În rest, investiți-vă energia în iubire!

În loc să vă investiți energia în analizarea geloziei și în lupta împotriva ei, mai bine investiți-o în iubire! În caz contrar, veți fi indus în eroare: veți începe să călcați pe urmele geloziei, iar *aceasta este un desert*. Nu veți ajunge niciodată la capătul lui. Aceasta este capcana în care a căzut psihanaliza: ea a confundat simptomele cu problemele, după care a intrat adânc în aceste simptome, analizându-le, strat după strat, precum cojile de ceapa.

Ați cunoscut vreodată o persoană care să fi fost psihanalizată până la capăt? Nu exista nimeni pe pământ a cărui psihanaliza să fie completă! Este imposibil! Vă duceți an după an la psihanalist, și acesta găsește de fiecare dată un nou domeniu de explorat. Direcția este greșită; ea va conduce pe cai lăturalnice. Mai bine mergeți drept înainte;

pătrundeți direct în iubire!

Așadar, sugestia mea este următoarea: faceți din iubire o mare celebrare. Investiți-vă întreaga energie în ea, și nu va mai gândiți la ziua de mâine. Atunci când sunteți îndrăgostit de cineva, nu dați înapoi. Dacă va sperie trăirea intensă a momentului, el se va transforma în gelozie. Dacă trăiți intens momentul atunci când faceți dragoste, fără să păstrați nimic ascuns, vă veți pierde în el, corpul și sufletul dumneavoastră vor deveni orgasmice, veți tipa, veți cânta, veți plânge și veți râde, iar pacea care va urma nu va permite nici unei alte emoții să vă tulbure liniștea. Faceți din iubire un festin, și toate aceste emoții negative vor dispărea.

Gelozia nu are nimic de-a face cu iubirea. De fapt, nici așa-zisa voastră dragoste nu are nimic de-a face cu iubirea. Acestea sunt doar cuvinte frumoase, pe care le folosiți fără să știți ce înseamnă, fără să le experimentați semnificația. Voi continuați să folosiți cuvântul „dragoste”, până când uitați ca nu știți ce înseamnă el. Acesta este unul din pericolele folosirii prea frecvente a

unor cuvinte precum: „Dumnezeu”, „dragoste”, „rugăciune”. Sunt cuvinte frumoase, pe care le repetați întruna, autoconvingându-vă singuri ca știți ce înseamnă.

Ce știți voi despre dragoste? Dacă ați ști ceva despre ea, v-ar fi imposibil chiar și să puneți întrebări despre gelozie, căci gelozia nu are nimic de-a face cu iubirea. Ori de câte ori gelozia este prezenta, iubirea nu este.

Gelozia nu face parte integrantă din iubire, ci din posesivitate. Posesivitatea nu are nimic de-a face cu iubirea. Ceea ce doriți voi este să posedați, pentru a vă simți astfel puternici, pentru a avea un teritoriu mai mare. Și dacă altcineva va încalca teritoriul, va înfuriați. La fel, dacă altcineva are o casă mai mare ca a voastră, deveniți geloși. Iar dacă cineva dorește să vă deposedeze de proprietatea voastră, deveniți deopotrivă geloși și mânioși.

*Când iubești, gelozia devine imposibilă;
absolut imposibilă.*

Cineva îmi scrie: „Tu vorbești tot timpul de *urâtenia geloziei*. Da, este urâta...”. Nu, nu aveți habar! Dumneavoastră nu faceți decât să repetați ce am spus eu. Dacă ați ști cu adevărat cât de urâta este, gelozia dumneavoastră ar dispărea, pornind chiar de la aceasta cunoaștere, în realitate, nu știți. M-ați ascultat pe mine, iati ascultat pe Iisus și pe Buddha, și ați tras o concluzie. Dar nu știți. Faptul ca gelozia este urâta nu reprezintă cunoașterea dumneavoastră directă. Dacă ați ști cu adevărat acest lucru, cum ați mai putea continua cu ea? Renunțarea la gelozie nu este un lucru ușor; ea presupune o investiție foarte mare.

Gelozia este ca o piatră; este foarte dura. Posesivitatea este la fel de dura; ea este o otrava pură. Distruge iubirea, o zdrobește, o calca în picioare. Iar acești monștri îi domina pe oameni. Pentru a supraviețui, iubirea trebuie eliberată de ei. Nu exista alta cale decât anihilarea cauzei de la rădăcină.

Dacă veți distruge gelozia, dacă o veți ucide din fașă, veți constată că în ființa voastră se nasc energii minunate. Pe terenul

astfel curățat, iubirea rasare imediat; altminteri, gelozia sufoca iubirea. Dacă vă veți distruge ura, iubirea voastră va fi atât de abundenta încât va deveni necondiționată. Nu veți mai fi preocupați de cealaltă persoană, dacă merită sau nu iubirea voastră. Cui îi pasa de acest lucru, dacă are foarte multe de dăruit? El dăruiește pur și simplu și se simte recunoscător ca iubirea lui este acceptata.

Când Adam și Eva au mâncat din copacul cunoașterii binelui și răului, Dumnezeu i-a aruncat afară din paradis, temându-se ca acum ar putea încerca și fructele celuilalt copac. Dacă ar fi mâncat acele fructe, ei ar fi devenit nemuritori, precum zeii. Altfel spus, *Dumnezeu s-a simțit gelos*. Primii oameni au devenit pe jumătate la fel ca Dumnezeu, căci acum știau că nu sunt nemuritori, caz în care ar fi fost la fel ca Dumnezeu. Așadar, în mintea lui Dumnezeu a apărut o mare gelozie, care i-a alungat pe oameni din paradis. Aceasta viziune asupra lui Dumnezeu nu este una foarte sănătoasă.

Zeii voștri nu pot fi diferiți de voi. În

fond, cine i-a creat? Cine le-a dat forma, culoare? Voi îi creați; ei au ochii la fel că ai voștri, nasurile la fel ca ale voastre – și mințile la fel ca ale voastre! în Vechiul Testament, Dumnezeu spune: *„Eu sunt un Dumnezeu foarte gelos!”* Dar cine l-a creat pe acest Dumnezeu atât de gelos? Dumnezeu nu poate fi gelos. Dacă Dumnezeu este gelos, atunci ce este rău în a fi gelos? Dacă Dumnezeu ar fi gelos, de ce mai credeți ca faceți ceva rău atunci când sunteți geloși? Gelozia ar fi atunci o virtute divină.

Gelozia apare atunci când altcineva are mai mult decât aveți voi. Este absolut imposibil să fii primul în toate. Poate că aveți cei mai mulți bani din lume, dar nu aveți o fată frumoasă. Un simplu cerșetor vă va face atunci gelos, din cauza fetei lui, a corpului, a ochilor... Un cerșetor îl poate face până și pe un împărat să fie gelos.

Voi ați fost geloși întreaga viață. Dar ce ați învățat din acest lucru? Dacă nu învățați nimic din aceste experiențe, va trebui să repetați din nou aceasta viață, învățați din fiecare experiență, indiferent dacă este una

minora sau nu. Atunci când sunteți geloși, voi simțiți o arsură; inima voastră arde, și știți foarte bine că vă faceți singur rău. Da, dar știți acest lucru numai pentru ca vi l-au spus alții, nu pentru că l-ați înțeles personal. Integrați aceasta cunoaștere, astfel încât data viitoare când vor apărea aceleași condiții să puteți râde de ele, nu să repetați același tip de comportament. Nu exista obișnuința la care să nu putem renunța.

Aproape toate religiile din lume se afla în aceeași barcă. Ele va învață: „Nu fiți mânioși”.

Dar cum trebuie procedat? Mânia exista. „Nu fi gelos”. *Dar cum să scapi de gelozie?*

„Nu intra în competiție cu alții”.

Porunci stupide! Este frumos să taci, *dar cum poți învăța meditația care îți aduce tăcerea?*

„Nu fi gelos” – dar cum *poți afla* altfel ca gelozia îți arde propria inima? Ea nu rănește pe nimeni altcineva decât pe tine. Cum poți scăpa de competiție, când toate religiile te învață să „fii cineva”? Ele îți dau

un ideal: „Fii la fel ca Iisus”, dar exista milioane de creștini, deci va trebui să intri în competiție cu ei. Religiile spun: „Nu fi gelos”, dar chiar ele îi forțează pe oameni să fie geloși, obligându-i pe oameni să fie monogami. După ce izvorul seaca și iubirea dispare, bărbatul începe să caute căile lăturalnice; la fel și femeia.

Cine v-a spus să fiți geloși pe cineva care este mai inteligent, mai puternic, mai bogat decât voi?

De ce ați optat pentru gelozie? Gelozia vă va distruge energia de care dispuneți, într-un mod absolut inutil. Decât să fiți geloși, mai bine descoperiți ce puteți face cu aceasta energie, ce anume puteți crea.

4. TEAMA

CE ESTE TEAMA?

Nu exista decât o singură forma esențială de teama. Toate celelalte mici temeri sunt rezultatele secundare derivate din aceasta forma principală de teamă, pe care orice om o poartă în suflet. Aceasta

este teama de a nu te rătăci, de a nu-ți pierde identitatea, fie prin moarte, fie prin iubire etc. Este teama de a nu dispărea. Curios este că nu se tem cu adevărat decât acei oameni care nu se cunosc pe sine. Cei care se cunosc pe sine nu se tem. Așadar, totul poate fi redus la o chestiune de abordare. Voi nu aveți nimic de pierdut, dar credeți că ați avea!

Oamenii se tem de viață, pentru ca ea nu este posibila decât dacă ei devin sălbatici, dacă își pierd rațiunea, aruncându-se în vârtoarea iubirii, a muzicii, a dansului. Așa se naște teama.

Cine se teme de moarte? Eu n-am întâlnit încă pe nimeni care să se teamă de moarte, dar aproape toți cei pe care-i cunosc se tem de viață. Renunțați la aceasta temere... Căci nu poți trai, fiindu-ți frica. Poți ori să trăiești, ori să-ți fie frica. Nu depinde decât de tine. Și în fond, de ce anume vă este atât de teama? Voi nu aveți nimic de pierdut, dar aveți în schimb totul de câștigat. Renunțați la temerile voastre și aruncați-vă în vârtoarea vieții.

În acest fel, atunci când va veni moartea, o veți putea întâmpina ca pe un oaspete de seama, nu ca pe un dușman, și vă veți bucura de moarte chiar mai mult decât v-ați bucurat de viață, căci moartea are propria ei frumusețe, în plus, ea este o raritate, căci nu se întâmpla decât o singură dată, în timp ce viața se repeta în fiecare zi.

Exista diferite tipuri de temeri. Exista un tip bun, atunci când nu știi despre ce este vorba. Aceasta teamă nu înseamnă altceva decât că te afli în fața necunoscutului. Dacă teama are un obiect precis, atunci este o frică obișnuită. Unii se tem de moarte – aceasta este o teamă comuna, instinctiva; nu are nimic special, nimic măreț în ea. La fel de banale sunt teama de bătrânețe, de boală, de afecțiuni...

Cu totul altceva se petrece atunci când nu poți descoperi un obiect al fricii tale, atunci când teama ta nu are nicio rațiune. Abia atunci poți spune că ești *cu adevărat* speriat. Atunci când descoperă un motiv, mintea este satisfăcută. Dacă poți răspunde de ce, mintea are un pretext de care să se agațe. Explicațiile nu îi servesc satisfăcut cu

ele. Așa se explica de ce se duc oamenii la psihanalist, ca să descopere explicații. Chiar și o explicație stupidă este mai bună decât nimic, căci te poți agața de ea.

Dacă simțiți o teamă, nu mai întrebați de ce o simțiți.

Teama este un proces natural, în timp ce vinovăția a fost inventată de preoți. Vinovăția nu a fost inventată de natura, ci de om. Teama este inerentă naturii omului, este chiar esențială pentru creșterea acestuia. Fără teamă nu veți putea supraviețui. De aceea, teama este un proces normal.

Frica va împiedica să vă băgați mâna în foc, să conduceți mașina pe partea dreaptă sau pe partea stângă (în funcție de legea țării respective), să nu mâncați otrava, să fi „faceți loc camionagiului care va claxonează pentru a vă depăși.

Dacă un copil mic nu s-ar teme, el nu ar putea supraviețui. Teama este cea care îl protejează. Voi aveți dreptul natural să vă autoprotejați, și nu este nimic rău în acest

lucru.

Ceea ce protejați voi este aceasta teama atât de prețioasă, iar teamă nu face altceva decât să vă ajute. Teamă este un produs al inteligenței. *Numai idioții nu se tem.* De aceea, ei trebuie protejați de societate, căci altfel se vor arde, sau vor sari de pe acoperișul casei, sau se vor arunca în apa fără să știe să înoate, sau vor mânca un șarpe... sau cine știe ce altceva ar mai putea face!

Teamă poate deveni anormală, patologică. Omul ajunge atunci să se teamă de lucruri de care nu ar trebui să se teamă, deși găsește argumente pentru frica sa. De pildă, să spunem că cineva refuza să intre într-o casă, de teamă. Este imposibil să-i explici logic că nu are dreptate. El îți va spune: „Ce garanție am eu că acea casă nu va cădea?”

Altcineva se teme să călătorească cu trenul, întrucât se produc (statistic) atât de multe accidente de tren. Altcineva se teme să meargă cu mașina, căci există atâtea accidente de mașină. Iar altcineva se teme

de avioane...

Acest gen de teama este lipsit de inteligenta. Poți ajunge astfel să-ți fie frica de propriul pat, căci aproape 97% din oameni mor în patul lor, așa ca acesta este *cel mai periculos* loc dintre toate. Logic vorbind, ar trebui să te ții cât mai departe de pat, să nu te apropii niciodată de el. Dar atunci, viața ta ar deveni imposibila.

Teama, mânia, gelozia, ura, toate acestea sunt forme de energie. Voi nu sunteți conștienți de faptul ca acestea va irosesc în mod inutil viața.

Teama de moarte nu este în realitate o frică de moarte, ci teama de a rămâne neîmplinit. Vă este teama că veți muri și nu ați apucat să experimentați nimic din viața: nici maturitate, nici creștere, nici împlinire. V-ați născut goi, veți muri goi. Aceasta este teama!

Când se maturizează, omul își da seama, decojind strat după strat, câte temeri a putut aduna în viața lui, și cât de mult i-au exploatat oamenii inocenta, profitând de

aceste temeri. Preotul nu-l cunoaște pe Dumnezeu, dar l-a amăgit, spunându-i ca îl cunoaște. El nu știe nimic despre cer și despre iad, dar l-a forțat să se teamă de iad și să aspire către cer. Au apărut astfel lăcomia și frica. Nu preotul este vinovat. A fost și el victima altor persoane.

Puteți continua astfel la infinit, mergând până în copilărie. Tatăl dumneavoastră nu știa ce va învăța, dar v-a repetat ceea ce știa de la alții.

În toți oamenii exista temeri, dar exista și o tendință constantă de a căuta. Eu sper ca temerile nu vor avea câștig de cauza asupra voastră, căci cine trăiește cu teama, nu trăiește deloc; el este deja mort. Teamă face parte din moarte, nu din viață. Riscul, aventura, necunoscutul, toate acestea înseamnă viață. De aceea, urmăriți să vă înțelegeți temerile. Și rețineți: nu le dați apa la moară, ele sunt dușmanii voștri. Deschideți-vă fata de scânteia care este vie în interiorul vostru, aprindeți-o mai tare, pentru ca ea să ardă toate acele temeri, iar voi să puteți căuta mai departe.

TEAMA DE SINGURĂTATE

Nimeni nu dorește să fie singur. Toată lumea dorește să se afle în mijlocul unui grup, de fapt, nu doar al unui singur grup, ci chiar al mai multor grupuri. Orice om aparține unei grupări religioase, unui partid politic, unui Club Rotary... și mai exista atâtea alte grupuri...

Omul dorește să fie sprijinit 24 de ore pe zi, pentru că nu se poate susține singur. Numai adevărul se susține singur, minciuna și amăgirea nu reușesc. Când este singur, omul începe să simtă o senzație ciudată, vecina cu nebunia.

Aceasta nu este numai teama dumneavoastră. Este teama tuturor, căci nimeni nu este cel care este, nu este el însuși cu adevărat.

Încă din copilărie. Aceste instituții sunt atotputernice, copilul este neajutorat și dependent. De aceea, ele reușesc să facă din el orice își propun. Ele nu permit nici unui copil să crească în conformitate cu destinul sau natural. Toate eforturile lor

sunt îndreptate către transformarea ființelor umane în niște roboți funcționali, în cazul în care copilul este lăsat de capul lui, nu se știe dacă el va fi de folos intereselor majorității sau nu. Societatea nu este dispusa sa își asume riscul. Ea înșfăcă de mic copilul și începe să îl modeleze, transformându-l în ceva util societății. Dintr-o anumită perspectivă, se poate spune ca ea ucide sufletul copilului și îi da o identitate falsă, astfel încât el să nu-și mai dea seama vreodată că îi lipsește sufletul, ființa sa. Aceasta falsă identitate este un substitut. Ea este utilă, dar numai în cadrul grupului care v-a dat-o. În singurătate, minciuna dispare, iar realitatea încearcă să se exprime pe sine. Așa se naște teama de singurătate.

Multă vreme, voi credeți că sunteți cineva, după care, într-un moment de singurătate, realizați că nu sunteți deloc ceea ce credeți. Astfel apare teama. Atunci cine sunteți? Mai devreme sau mai târziu, sinele va încerca să se exprime, dar el are nevoie de o anumită perioadă pentru a reuși...

Intervalul dintre amăgire și momentul revelației a fost numit de mistici, pe bună dreptate: „noaptea întunecata a sufletului”. Omul nu mai trăiește în amăgire, dar nu a cunoscut încă nici realitatea. Trăiește într-o stare de tranziție, în care nu are habar cine este. Problema este cu atât mai complicată în Occident, căci vesticii nu și-au dezvoltat de-a lungul timpului nicio metodologie care să-i ajute să descopere realitatea cât mai rapid posibil, scurtându-și astfel noaptea întunecata a sufletului. Occidentalii nu știu nimic despre meditație, iar meditația este doar un alt nume pentru singurătate, pentru tăcere, pentru așteptarea revelării realității. Ea nu este o acțiune, ci o relaxare în tăcere. Nu permite acțiunea, căci orice ați face, veți acționa din falsa voastră personalitate.

Voi ați trăit ani de zile cu o personalitate care v-a fost impusă de oameni pe care i-ați iubit, pe care i-ați respectat... și care nu au avut intenția să vă facă ceva rău. Intențiile lor au fost bune, dar ei nu știau ce fac. Părinții, profesorii, preoții, politicienii voștri – niciunul dintre ei nu a fost conștient; au fost cu toții inconștienți, în mâinile unei persoane inconștiente, *chiar și bunele*

intenții devin otrăvitoare. Așa se explica teama cumplită care apare ori de câte ori rămâneți singuri, când tot ceea ce este fals începe să dispară. Realitatea nu are nevoie decât de o clipă pentru a se manifesta, înlocuind însă ani întregi de minciuna. Este normal să aveți nevoie de un interval de timp pentru a construi o punte între cele două extreme.

Grupul este o premisa esențială pentru existența sinelui fals. Cum rămâne singur, acesta începe să se dizolve, lucru care îl sperie de moarte. Nu trebuie să fiți însă îngrijorați, căci ceea ce poate dispărea merită să dispară. Este absurd să te agăți de el, căci nu îți aparține.

Nimeni nu poate răspunde în locul vostru la întrebarea: „Cine sunt eu?” Voi sunteți singurii care puteți ști acest lucru. Tehnicile de meditație nu au alt rost decât pe acela de a distruge ceea ce este fals în voi. Ele nu va oferă și realitatea, căci aceasta nu poate fi oferita sau transmisă. Ceea ce poate fi dăruit sau cedat nu este real. Realitatea *este*, ea nu poate dispărea.

Meditația înseamnă curajul de a sta singur și tăcut. Treptat, omul începe să simtă ceva nou, o altfel de viață, o altfel de frumusețe, o altfel de inteligență - care nu au fost împrumutate de la alții, ci cresc din interiorul lui. Rădăcina lor este chiar existența omului. Dacă nu se dovedește un las, dacă nu se sperie, aceasta rădăcină va da cândva roade, iar omul va înflori.

Toate temerile voastre sunt produsele secundare ale identificării. Un bărbat iubește o femeie, și odată cu iubirea lui se naște și teama: dacă îl va părăsi, la fel cum

— A părăsit pe acela de dinainte, când a venit la el? Exista deja un precedent; poate că va face la fel și cu el. Teamă îl strânge ca o gheară, în regiunea stomacului. Bărbatul este mult prea atașat. El nu înțelege o realitate simplă: *el a venit singur în această lume*. A existat și ieri, când nu era împreună cu această femeie, și s-a simțit cât se poate de bine. Ieri nu simțea niciun nod în stomac. Chiar dacă mâine femeia nu va mai fi alături de el, ce rost are să simtă acest nod? El știe deja cum să trăiască fără ea, de vreme ce a mai trăit astfel.

Mai exista și teama ca lucrurile s-ar putea schimba mâine... Cineva ar putea muri, ai putea da faliment, ai putea să rămâi fără slujba. Exista o mie și una de lucruri care se pot schimba. Voi sunteți încolțiți de o mie de temeri, și niciuna din ele nu este valabila. Ieri ați trăit aceleași temeri, la fel de inutil, căci iată, a venit ziua de azi, și nu aveți nicio problemă. Poate ca lucrurile s-au schimbat, dar sunteți încă în viață, iar omul are o capacitate uriașă de a se adapta la orice situație.

Teamă este la fel ca întunericul. Este imposibil să faci ceva cu acesta, la modul direct. Nu poți să-l arunci, nu poți să renunți la el. Singurul mod în care poți scăpa de întuneric este să faci lumina, întunericul nu dispare decât dacă apare lumina. Dacă dorești să ai parte de întuneric, nu ai decât să stingi lumina; dacă dorești să scapi de el, nu ai decât să aprinzi lumina. Cert este ca acțiunea ta nu are nimic de-a face cu întunericul, ci numai cu lumina.

DE CE MĂ TEM DE FEMEII?

Nu este ceva personal. Aceasta este o teamă aproape universală. Toți bărbații se tem de femei, la fel cum toate femeile se tem de bărbați, căci toți oamenii se tem de iubire. Aceasta este sursa fricii: iubirea. Bărbații se tem de femei pentru că ele sunt obiectul iubirii lor, iar femeile se tem de bărbați pentru că ei sunt obiectul iubirii lor.

Oamenii se tem de iubire pentru că aceasta este o moarte în miniatură. Iubirea presupune abandonarea de sine, iar ei nu doresc să se abandoneze. Fiecare ar dori ca celălalt să se abandoneze, să-i fie sclav, dacă s-ar putea. Dar și celălalt dorește același lucru: bărbatul dorește ca femeia să-i fie sclava, iar femeia dorește ca bărbatul să-i fie sclav. Dorință este *aceeași*. Metodele pe care le aplica sunt uneori diferite, dar dorința este aceeași.

TEAMA DE MOARTE

Toate temerile din lume pot fi reduse la una singură: teama de moarte, teama ca „într-o zi, s-ar putea să dispar, ca într-o zi voi fi nevoit să mor. Acum exist, dar va veni o zi în care nu voi mai exista”. Aceasta este

singura teama reala. Pentru a scăpa de aceasta frica, oamenii încep să acționeze astfel încât să poată trăi cât mai mult timp cu putință. Ei încearcă să-și securizeze viețile: încep să facă compromisuri, cauta tot mai multe garanții, până când devin paralizați, căci cu cât ești mai sigur, cu atât trăiești mai puțin.

Așadar, din cauza fricii de moarte, oamenii tânjesc după securitate, își fac conturi bancare, asigurări, se căsătoresc, se așază la casa lor, devin cetățeni de nădejde, se alătură unui partid politic, unei biserici, devin hinduși, creștini, mahomedani. Din cauza acestei temeri, politicienii și preoții continua sa îi exploateze. Dacă nu v-ar fi teama, niciun politician, niciun preot nu v-ar putea exploata. Ei nu vă pot exploata decât din cauza fricii voastre, căci va promit că vor face tot ce le sta în puteri pentru a vă asigura securitatea. Nu contează dacă se vor ține de promisiune... Iar aceste promisiuni îi țin pe oameni în sclavie, în oprimare. Ele îi înlănțuie și îi exploatează.

DIN CE ESTE ALCĂTUITĂ TEAMA?

Teama are la baza ignorarea sinelui real. Nu exista decât o singură teama reala, care se manifesta însă în o mie de feluri. Aceasta este teama ca „as putea să dispar, să nu mai exist”, într-un fel, ea este justificată, pentru ca voi chiar nu existați.

Curajul înseamnă să te arunci în necunoscut, învingându-ți toate temerile. Curajul nu este tot una cu lipsa fricii. Aceasta din urma apare atunci când devii din ce în ce mai curajos, este experiența supremă a curajului, starea absolută a acestuia.

La început nu exista o diferență chiar atât de mare între un las și un om curajos. Singura diferență este ca lașul asculta de temerile lui și le urmează, în timp ce omul curajos trece peste temeri și merge înainte. El se arunca în necunoscut, trecând peste propriile lui temeri, dar asta nu înseamnă ca le ignora sau că nu le are.

Voi v-ați exagerat prea mult temerile. Priviți-le în fața și veți constată că ele devin mai mici. Până acum, nu le-ați privit niciodată direct; tot ce ați făcut a fost să

încercați să scăpați de ele. V-ați creat ziduri de protecție împotriva lor, dar nu le-ați privit în ochi. În fond, nu aveți de ce să vă temeți. Singurul lucru de care aveți nevoie este ceva mai multă luciditate. Indiferent ce temeri ați avea, rețineți-le, priviți-le direct, așa cum procedează omul de știință cu obiectul lui de studiu. Veți fi surprinși să constatați ca temerile voastre vor începe să se topească, la fel ca înghețată, în clipa când examinarea va fi completă, ele vor dispărea în totalitate.

Când teama dispare și rămâne numai libertatea, binecuvântarea este atât de mare încât cuvintele nu o pot exprima.

Când este acceptată, teama se transforma în libertate. Când este respinsă, negată, condamnată, ea se transforma în vinovăție. Teamă trebuie acceptată ca parte integrantă din situația în care vă aflați. Omul este doar o parte minuscule, o picătură în oceanul foarte vast al universului. Așa apare teama: „M-aș putea pierde în totalitatea ansamblului; identitatea mea ar putea dispărea”. Aceasta este teama de moarte. Orice temere este o

teamă de moarte. Iar teama de moarte este o teamă de anihilare.

Omul care trăiește cu teama tremura tot timpul **n** sinea lui. El se afla tot timpul pe punctul de a înnebuni, căci *viața este mare*, iar el este atât de mic... Exista atâtea tipuri de teama. Ați putea face 3 lista... Veți fi surprinși cât de multe tipuri de teama exista, și totuși, sunteți în viață! Exista atâtea tipuri de viruși, de infecții, de boli, de pericole, răpiri, teroriști... iar viața pare atât de fragila. Și peste toate vine moartea, pe care nimeni nu o poate evita. Cum să nu ți se pară întunecata viața?

Renunțați le frica! Ea v-a fost indusa în copilărie, inconștient. Renunțați acum în mod conștient la ea. Maturizați-vă, iar viața voastră va deveni o lumina din ce în ce mai puternică.

5. SECRETUL TRANSFORMĂRII ESTE ÎNȚELEGEREA

SECRETUL TRANSFORMĂRII ESTE ÎNȚELEGEREA

Fiți puțin mai înțelegători cu sentimentele voastre, cu emoțiile pe care le aveți, căci acestea joacă un rol bine definit în totalitatea ființei voastre. Ele fac parte din armonia ființei. Din păcate, noi am fost menținuți într-o stare de orbire fata de potențialul nostru, fata de dimensiunile noastre superioare.

Fiți mai conștienți fata de tot ceea ce vă înconjoară, și rețineți ca tot ceea ce este natural este superior, și tot ceea ce nu este natural este american (și în plus, inferior).

Încă de la bun început trebuie să fiți conștienți ce anume căutați. Omul trebuie să caute un loc, un spațiu în care nu se întâmplă nimic, în care nu exista praf, sau fum, în care totul este curat și pur, în care nu exista decât vidul, spațiul gol.

Este necesara *luciditatea*, nu condamnarea. Numai *luciditatea* și conștientizarea permit o transformare rapidă. Dacă veți deveni conștienți de mânia voastră, o veți înțelege. Priviți, nu judecați, nu spuneți că este bine sau rău, doar priviți-vă cerul interior.

Chiar dacă sunt tunete și fulgere, chiar dacă întregul sistem nervos tremura din încheieturi, este totuși un moment frumos, căci energia nu poate fi contemplată decât atunci când funcționează. Atunci când tace, ea nu poate fi contemplată.

Închideți ochii și meditați asupra ei. Nu vă luptați cu ea. Priviți ce se întâmplă: tot acest cer încărcat cu electricitate, toate aceste trăsnete, atâta frumusețe... Rămâneți liniștiți și priviți cerul...

Începeți mai întâi prin a privi cerul exterior, apoi treceți la cel interior. Și acesta este întunecat de nori, căci fără nori nu pot exista trăsnete. Norii întunecați sunt prezenți sub forma gândurilor. Cineva v-a insultat, a râs de voi, a zis cutare sau cutare... atâția nori, care întuneca cerul interior și provoacă tunete și fulgere. Priviți! Este o scenă frumoasă, deși teribilă, căci nu o înțelegeți încă. Este misterioasă, iar atunci când misterul nu este înțeles, el devine teribil, provoacă teama. Când misterul este înțeles, el devine o gratie, o binecuvântare, căci acum cunoaște-ți

secretul care face din voi stăpânii propriei voastre ființe. Misterul nu poate fi controlat decât prin conștientizare. Cu cât veți deveni mai conștienți, cu atât mai adânc veți putea pătrunde în interiorul ființei voastre, căci conștientizarea este orientată întotdeauna către interior. Cu cât ești mai conștient, cu atât ești mai interiorizat. Cu cât ești mai puțin conștient, cu atât ești mai exteriorizat. Când ești complet inconștient, ești întru totul în exterior, în afara casei tale, rătăcind.

GOLIREA INIMII

Oamenii au crezut întotdeauna ca mintea înseamnă cuvinte, vorbire, gânduri, dar acest lucru nu este adevărat. Acestea se îmbina unele cu altele, dând impresia că sunt una, că exista o singură concepție. Dacă pătrunzi însă adânc în meditație și părăsești lumea cuvintelor, descoperi că în spatele acestora exista o minte goală, care este mintea reală. Pentru a face o distincție între ele, o vom numi inima golită.

O puteți numi non-minte, minte reală, inima golită... toate acestea sunt sinonime,

în mod obișnuit, voi vă apropiați atât de mult de gândurile, de emoțiile, de cuvintele voastre, încât nu vă dați seama că în spatele norilor exista un cer, o lună plină. Pentru a vedea luna, va trebui să treceți dincolo de nori.

Inima golita este poarta către eternitate, puntea dintre om și existența. Ea nu este fizică sau materială, dar nici mentală sau psihică. Le transcende pe amândouă. Ea reprezintă spiritualitatea voastră.

Rețineți: ceea ce poate face din voi niște *buddha*-și este inima golită. Înțelegerea este secretul transformării. Dacă puteți înțelege mânia, aceasta se va transforma pe loc în compasiune. Dacă puteți înțelege sexul, el se va transforma în *samādhi*. Cuvântul-cheie este „înțelegerea”.

Noi simțim mânie, gelozie, ură, pasiune. Exista vreo tehnică pentru a scăpa de mânie, de gelozie, de ură, de pasiune? Dacă vom continua să ne confruntăm cu aceste emoții, viața noastră nu se va schimba în niciun fel.

Nu exista decât o singură cale de a

scăpa de ele. Nu a existat niciodată o alta. Nu exista decât o singură posibilitate de a înțelege ca mânia este sinonimă cu prostia: priviți mânia în toate fazele ei, conștientizați-o plenar, astfel încât să nu vă surprindă pe nepregătite. Rămâneți lucizi, contemplând fiecare pas al mâniei. Veți fi surprinși să constatați ca pe măsură ce intensitatea contemplării crește, mânia se reduce de la sine, fiind înlocuită cu o stare de pace. Pacea nu este o realizare pozitivă. La fel, când ura dispare, ceea ce rămâne este iubirea. Nici iubirea nu este o realizare pozitivă. Când gelozia dispare, ceea ce rămâne este o prietenie universală, pentru toată lumea, încercați să înțelegeți aceste lucruri...

Din păcate, religiile v-au corupt mintea, căci nu v-au învățat cum să priviți, cum să înțelegeți, ci doar câteva concluzii: printre altele, ca mânia este ceva rău. Atunci când condamni ceva, ți-ai asumat deja o anumită judecată. Talerul balanței s-a înclinat deja. Acum nu mai poți fi conștient.

Conștientizarea presupune o lipsă a prejudecăților (deci a prejudecăților, a

juđecařilor anticipate). Religiile nu i-au învățat altceva pe oameni decât să accepte anumite juđecaři: cutare este bun, cutare este rău, acesta este un păcat, aceea este o virtute. Toate aceste prostii au fost vărsate de secole în mințile oamenilor. La fel stau lucrurile în toate privințele; atunci când privești ceva, vederea interioara îți este împiedicată de o prejudecata. Tu ai deja o părere în legătură cu ceea ce privești. Nu poți vedea pur și simplu, nu poți fi doar o oglindă care tace, fără a comenta, înțelegerea se naște numai atunci când ești precum o oglindă pentru toate gândurile care îți trec prin minte.

De ce vă gândiți să renunțați la mânia? Pentru că așa ați fost învățați, ca mânia este ceva rău. Dar ați înțeles *voi* ca mânia este ceva rău? Ați ajuns *voi* la o concluzie personală în aceasta direcție, născută din discernământul vostru lăuntric?

Dacă ați ajuns la aceasta concluzie ca urmare a căutării voastre interioare, nu mai aveți cum să simțiți nevoia să scăpați de ea, căci ea a dispărut deja. Simplul fapt că este otrăvitoare este de ajuns pentru a nu o mai

cultiva. Iar atunci când mânia dispăre, voi deveniți o persoană cu totul diferită.

Voi vă gândiți tot timpul să renunțați la ceva, să eliminați, să scăpați. De ce? Deoarece alți oameni afirma că mânia este ceva rău, iar voi luați de bun ce spun ei. Va intra în cap ca mânia este ceva rău, dar asta nu va împiedica cu nimic să vă înfuriați la culme.

Dacă vă gândiți ca mânia este ceva bun, atunci mâniați-vă și nu mai afirmați contrariul. Dar dacă susțineți că este ceva rău, atunci încercați să înțelegeți dacă ați ajuns singuri la aceasta concluzie, sau dacă ea v-a fost indusă de altcineva.

Din cauza acestui mecanism, toată lumea creează suferință în jurul său. Unul zice ca cutare este ceva rău, iar altul ca cutare este ceva bun, iar vouă va intra în cap toate aceste idei. Așa procedează părinții, societatea, până când, într-o zi, vă treziți ca nu faceți altceva decât să urmați ideile altora. Lucrurile nu se opresc din păcate aici: diferența care exista între natura voastră autentică și ideile false pe

care vi le-ați însușit de la alții da naștere unei diviziuni, iar voi deveniți schizofrenici. Una credeți și alta faceți. Aceasta contradicție va crea o stare de vinovăție. Toată lumea se simte vinovată. Nu toți oameni *sunt* în realitate vinovați, dar toți se simt astfel, din cauza acestui mecanism.

Oriunde exista bucurie, aceasta se naște în interior. Să spunem că va întâlniți cu un prieten drag. Aparent, fericirea se naște din exterior, provenind de la prietenul dumneavoastră. Realitatea este însă alta. Bucuria a existat întotdeauna în interiorul dumneavoastră. Prietenul a fost doar factorul care a declanșat-o, un pretext. El v-a ajutat să o exteriorizați, să conștientizați faptul ca în interiorul dumneavoastră exista o stare de fericire.

La fel se petrec lucrurile și cu alte emoții, inclusiv cu mânia, tristețea, suferința, bucuria etc. Cei din jur sunt doar pretextele care declanșează emoțiile care exista deja înăuntrul vostru. Ei nu sunt niciodată cauzele.

Orice s-ar întâmpla, se întâmpla în

interiorul vostru. Toate aceste lucruri au existat dintotdeauna aici. Întâlnirea cu prietenul a devenit un pretext care a scos la lumina ceva, o emoție care înainte era ascunsă. Emoția a ieșit din ascunzișul ei și a devenit manifesta, s-a exteriorizat. Ori de câte ori vi se întâmpla asemenea lucruri, rămâneți concentrați în emoția respectivă, iar atitudinea voastră despre viața se va schimba în profunzime.

Când ești singur, nu exista nimic care să-ți provoace mânia, care să te facă să te simți trist, să te silească să îți pui o masca. Ești singur; mânia nu iese la lumină. Nu se poate spune însă ca ea a dispărut, ci doar că nu are niciun pretext ca să se manifeste. Chiar dacă ești plin de mânie, nu exista nimeni care să te insulte, să te rănească, provocându-te astfel să ți-o manifesti. Este suficient să te întorci însă printre oameni.

Unii trăiesc 50 de ani în Himalaya, dar când se întorc în mijlocul lumii, descoperă imediat ca mânia este prezenta, mai activa ca oricând, ba poate chiar mai puternica, întrucât a avut posibilitatea sa se acumuleze timp de 50 de ani. De aceea, ei se tem să se

întoarcă în mijlocul lumii exterioare.

sunt niște lași, care nu au curajul să se întoarcă în mijlocul lumii exterioare. Ce fel de puritate este asta, dacă este susținută de frica? Ce fel de celibat este acesta, dacă s-a născut din teama? Ce fel de realitate este aceasta, dacă se teme de *maya*, de iluzie? Ce fel de lumina este aceasta, dacă se teme de întuneric? De ce se teme ea, ca întunericul ar putea-o distruge, dacă ar ieși la iveală? A distrus vreodată întunericul lumina? și toți acei oameni continua să rățăcească prin munți, tot mai temători să se întoarcă în lume. Acolo au – cel puțin – o imagine frumoasa de care să se agațe, pe care nimeni nu le-o poate distruge.

În lumea exterioara, acest lucru ar fi mult mai dificil. Cineva te poate oricând calca pe picior aici, te poate oricând rani sufletește.

și eu susțin că trebuie să renunțați la mânia. Toate eforturile mele urmăresc însă transformarea voastră. Nu mai încercați să schimbați peisajul exterior. Schimbați-vă pe voi înșivă. Schimbarea scenei nu poate ajuta

pe nimeni; nu a făcut-o niciodată.

Voi vă gândiți... „Voi medita mai multe ore pe zi”. Chiar dacă ați medita 24 de ore pe zi, acest lucru nu vă va ajuta dacă meditația nu va deveni o realitate a vieții, un mod de a trăi. Așa cum procedați acum, puteți medita una, două, trei, șase, 24 de ore pe zi, și tot nu veți intra în *samādhi*; în cel mai bun caz veți înnebuni.

Capitolul următor include câteva sugestii practice pentru experimentarea individuală a lumii emoțiilor.

6. METODE DE TRANSFORMARE (INSTRUCȚII, EXERCIIȚII ȘI EXPERIMENTE) METODE DE TRANSFORMARE

Care este problema ta?

Metoda mea este foarte simplă: notați într-un jurnal, timp de șapte zile, tot ceea ce va frământă, ce va răpește cel mai mult timp, care este fantezia dumneavoastră principală, ce anume atrage cel mai mult energia dumneavoastră. Dacă vă veți observa astfel timp de șapte zile, notând în

jurnal toate aceste lucruri, veți afla care este caracteristica dumneavoastră dominantă.

Această descoperire înseamnă deja o jumătate de victorie. Aveți acum un mare avantaj, căci va cunoaște-ți dușmanul.

Lotusul este unul din cele mai miraculoase fenomene ale existentei; de aceea, în Orient el a fost considerat de mii de ani simbolul transformării spirituale. Buddha este așezat pe un lotus, Vishnu la fel. De ce lotusul?

— Deoarece aceasta floare are o semnificație cu un simbolism puternic: el crește în noroi. Este simbolul transformării, al metamorfozei. Noroiul este murdar, miroase îngrozitor. Lotusul are un parfum minunat, dar se naște din noroiul pestilențial, în mod similar, viața obișnuită este precum noroiul, dar ascunde posibilitatea de a deveni un lotus. Noroiul poate fi transformat, iar voi puteți deveni un lotus. Sexul poate fi transformat, devenind o stare de samādhi. Mânia poate fi transformată, devenind compasiune. Ura poate fi transformată, devenind iubire.

Orice calitate negativa pe care o aveți la ora actuală poate fi transformată. Minteă zgomotoasă poate fi golită și transformată, devenind o muzică celestă.

TRANSFORMAREA MÂNIEI

Meditația pernei

Când trebuie practicată: în fiecare dimineață.

Durată: 20 de minute.

Prima etapă a transformării este exprimarea mâniei, dar nu asupra unei persoane exterioare, căci atunci ea nu este manifestată în totalitate. Poate că simțiți nevoia să ucideți pe cineva, dar acest lucru nu este posibil. Poate că simțiți nevoia să mușcați pe cineva, dar nici acest lucru nu este posibil. Toate aceste lucruri pot fi practicate însă cu o pernă.

Perna nu va reacționa în niciun fel, nu vă va duce la tribunal, nu vă va purta dușmănie, în plus, cu ea puteți face *absolut orice*, fără ca ea să se răspundă în vreun fel.

Va fi chiar fericita, va râde de dumneavoastră.

Al doilea lucru pe care trebuie să-l rețineți: fiți tot timpul conștienți. Atunci când controlați un proces, nu trebuie să fiți conștient; poți să faci mecanic acest lucru, la fel ca un robot. Când apare starea de mânie, se declanșează un anumit mecanism: subit, întreaga ființă devine extrem de contractată și de blocată. Dacă sunteți lucizi, controlul nu mai pare la fel de ușor. Societatea nu v-a învățat niciodată să fiți lucizi, căci atunci când cineva este lucid, el este deschis. Deschiderea interioară face parte integrantă din luciditate, iar atunci te deschizi, emoția respectivă poate ieși la suprafață. De aceea, societatea va învăța cum să vă închideți, cum să vă contractați, să nu deschideți nici măcar o fereastră, pentru ca nimic din interiorul vostru să nu iasă în afară.

Dar rețineți: când nimic nu iese în afară, nimic nu poate pătrunde în interior. Dacă mânia nu poate ieși în afară, sunteți blocați. Când atingeți o piatră, nu simțiți nimic. Când priviți o floare, nici atât. Ochii voștri

sunt închiși, sunt morți. Voi trăiți o viață lipsită de sensibilitate. Sensibilitatea nu se poate naște decât din luciditate.

În căutarea rădăcinilor

Dacă vă simțiți triști sau mânioși, puteți face din starea voastră o meditație. Nu vă luptați cu aceste emoții, nu încercați să vă gândiți la altceva. Nu vă duceți la film numai pentru că vă simțiți foarte triști. Nu va mai reprimăți sentimentele, căci ele va permit o mare ocazie de a medita.

Mai bine priviți locul de unde se naște mânia, mergeți până la rădăcinile ei. Căutați rădăcinile tristeții, și veți trăi marea surpriză sa constatați ca aceasta nu are niciun fel de rădăcini. Văzând ca le căutați rădăcinile, emoțiile încep să se evapore, convinse că sunteți un om ciudat! Căci nicio emoție, niciun sentiment, nicio contradicție – nu au rădăcini. Ele sunt simpli nori pe cerul minții voastre, fără rădăcini.

Deci, dacă începeți să le căutați rădăcinile, emoțiile încep să dispară:
„Acesta nu este omul potrivit pentru noi, nu

se lasa afectat de noi. Se comporta bizar – noi suntem prezente, iar el ne caută la rădăcini!” Orice sentiment, orice emoție, orice senzație va dispărea dacă le veți căuta rădăcinile. Dacă luciditatea dumneavoastră încearcă să le aprofundeze, ele se evaporă, iar cerul minții dumneavoastră va redeveni senin, încercați, și veți fi uimiți!

Alergarea

Exercițiu adresat celor care se simt incapabili să-și exprime mânia, iubirea, teama etc.

Perioada: dimineața.

Este dificil să lucrezi direct cu mânia, căci aceasta poate fi reprimată în adâncurile insondabile ale subconștientului, în acest caz, puteți lucra indirect cu ea. Alergarea permite evaporarea unei mari cantități de mânie și de teama. Dacă alergați o perioadă suficient de îndelungată, respirând profund, mintea încetează să mai funcționeze, iar controlul este preluat de corp.

Pasul 1: începeți să alergați pe drum, dimineața, începeți cu o jumătate de kilometru, apoi cu un kilometru, până când ajungeți la cel puțin 4 - 5 kilometri zilnic. Folosiți-vă întregul corp. Nu alergați de parcă v-ar strânge hainele. Alergați liber, așa cum fac copiii mici, și respirați profund, din stomac.

Pasul 2: la sfârșit, așezați-vă 434 o148 e; sub un copac, odihniți-vă, transpirați și lăsați-vă învăluit de aerul proaspăt. Simțiți starea de pace. Minte nu mai funcționează, nu mai sunteți acum decât un corp transpirat, obosit, viu, care se odihnește, la fel ca un animal...

Comentarii: musculatura trebuie să fie cât mai relaxată. Dacă va place înotul, puteți practica și acest sport. La fel ca și în cazul alergării, va trebui însă să îl practicați cât mai plenar. Tot ceea ce va implica în totalitate poate fi la fel de util. Uitați de mânie sau de emoții; important este să vă implicați cu toată ființa dumneavoastră într-o activitate sau alta. În acest fel, vă veți putea implica la fel de profund în mânie și în iubire. Cine se implică în totalitate într-o

anumită activitate, o poate face cu orice alta activitate.

Intrarea în fierbere

Când: în fiecare zi, ori de câte ori vă simțiți bine.

Durata: 15 minute.

Instrument necesar: un ceas cu alarma.

I *Pasul 1:* închideți-vă în camera și faceți tot posibilul ca – timp de 15 minute

— Să deveniți cât mai furios, ca și cum ați intra în fierbere. Urmăriți să ajungeți la apogeu, dar nu eliberați mânia. Forțați nota, până când simțiți că sunteți pe punctul de a înnebuni de furie; nu o eliberați însă, nu o manifestați, nu va descărcați nici măcar pe o pernă. Reprimați mânia în toate felurile cu putință – exact opusul *catharsis-ului*.

Dacă simțiți toată aceasta stare de tensiune acumulându-se în regiunea stomacului, ca și cum ați fi pe punctul de a exploda, contractați-vă stomacul, astfel încât să amplificați tensiunea. Dacă simțiți

ca umerii dumneavoastră devin tensionați, contractați-i încă și mai tare. Aduceți-vă întregul corp la o stare maxima de contractare, la fel ca un vulcan aflat pe punctul de a exploda, dar fără să dați drumul tensiunii. Nu țipați, căci stomacul se poate relaxa; nu loviți niciun obiect, căci umerii se pot decontracta.

Pasul 2: când suna ceasul (după trecerea celor 15 minute), așezați-vă

434 o148 e; în tăcere, închideți ochii și contemplați ceea ce se petrece. Relaxați-vă trupul.

Comentarii: aceasta aducere a sistemului corporal și nervos la punctul de fierbere forțează topirea structurilor interioare rigide...

Meditația dinamică a lui Osho

Este o tehnică adresată celor care nu reușesc să-și manifeste mânia.

O tehnică de meditație care începe printr-o mișcare, printr-o acțiune, vă poate ajuta pe mai multe planuri. Ea devine un

catharsis.

Meditația este un fenomen foarte ciudat. Pentru a înțelege mai bine ce se întâmplă, trebuie să realizați o lege esențială a energiei: aceasta se mișcă într-o polaritate duală. Aceasta este singura mișcare pe care o cunoaște energia: polaritatea duală.

Pentru ca o energie să devină dinamică, ea are nevoie de polul opus. Este la fel ca electricitatea, care se mișcă între polul pozitiv și cel negativ. Dacă exista doar o polaritate negativă, nu putem vorbi de electricitate. La fel, dacă exista doar o polaritate pozitivă. Pentru ca energia să existe, sunt necesari amândoi poli. Când cei doi poli se întâlnesc, ei creează electricitatea; așa se naște scânteia.

Ori de câte ori veți examina o energie, veți constata că ea se mișcă între doi poli, oscilând între ei. Aceasta polaritate afectează inclusiv meditația, căci mintea este logică, iar viața este dialectică. Când afirm că mintea este logică, vreau să spun că ea se mișcă pe o linie dreaptă. Când spun că viața este dialectică, mă refer la opusul

primei situații: viața se mișcă în zigzag, de la negativ la pozitiv și de la pozitiv la negativ. Ea oscilează între cei doi opuși în zigzag.

Mintea urmează întotdeauna o linie simplă, dreaptă. Ea nu se îndreaptă niciodată către opus, ci definește opusul. Ea nu crede decât într-un singur pol, în timp ce viața crede în amândoi.

Energia poate fi convertită și folosită așa cum dorim. Folosită corect, noi putem deveni mai vitali, mai vii. Pentru aceasta, trebuie să absorbim însă amândoi opușii, astfel încât procesul să devină dialectic. Lipsa de efort înseamnă inactivitate. Efortul înseamnă activitate. Amândouă extremele trebuie să fie prezente.

Faceți cât mai multe lucruri, dar fără a acționa – în acest fel, veți avea amândouă polaritățile. Mișcați-vă prin lume, dar nu faceți parte din ea. Trăiți în lume, dar nu lăsați lumea să trăiască în voi. În acest fel, contradicția se va resorbi.

Meditația Dinamică este o contradicție.

„Meditația” înseamnă tăcere, lipsa efortului, inactivitate. „Dinamica” înseamnă efort, cât mai mult efort, un efort absolut. Am putea-o numi o meditație dialectică.

Instrucții pentru Meditația Dinamică

Pentru aceasta meditație, Osho a creat o muzică specială, care să fi ghideze pe adepți de-a lungul acestui proces...

Prima etapă: 10 minute.

Respirați rapid pe nas. Insistați pe expirație; inspirația se va produce de la sine. Respirația trebuie să fie cât mai intensă și mai haotică, să pătrundă adânc în plămâni. Respirați cât mai rapid cu putință, dar profund. Integrați-vă plenar în actul respirației, dar fără a vă contracta corpul; îndeosebi gâtul și umerii trebuie să rămână relaxați. Continuați, până când deveniți literalmente una cu respirația. Respirația trebuie să rămână haotică (adică să nu fie predictibilă, planificată). Când energia se pune în mișcare, ea impulsionează întregul corp. Lăsați corpul să se exprime prin mișcare; mai mult, folosiți-vă de mișcări

pentru a acumula și mai multă energie. Mișcările naturale ale brațelor și corpului contribuie la ascensiunea energiei. Simțiți acumularea energiei, în prima etapă, nu eliminați energia și nu încetiniți ritmul.

Etapă a doua: 10 minute.

Oferiți-i corpului dumneavoastră libertatea de a se manifesta așa cum dorește, de a exploda!... Lăsați-l să preia inițiativa. Dați-vă drumul. Acționați ca un nebun... Cântați, țipați, dansați, râdeți, săriți, scuturați-vă corpul, loviți obiectele din jur, aruncați-vă încolo și înapoi. Nu vă rețineți de la nicio mișcare. La început, puteți juca puțin teatru, până când vă dați drumul cu adevărat. Nu lăsați mintea să intervină în niciun fel. Identificați-vă 100% cu corpul dumneavoastră.

Etapă a treia: 10 minute.

Cu umerii și gâtul relaxate, ridicați-vă brațele cât mai sus. Coatele nu trebuie să fie însă rigide, în această poziție, săriți încolo și înapoi, strigând *mantra* HOO!... HOO!... HOO!... cât mai intens, din

abdomen. De câte ori aterizați la sol (având grija ca și călcâiele să atingă pământul), lăsați sunetul să se scufunde până în centrul sexualității. Efortul trebuie să fie maxim, să meargă până la epuizare.

Etapa a patra: 15 minute

STOP! Înghețați în poziția în care vă aflați, indiferent care este ea. Nu va îndreptați corpul. Cea mai mică tuse, cea mai mică mișcare va conduce la pierderea energiei, și întregul efort va fi risipit. Deveniți martorul lucid al propriei dumneavoastră ființe.

Etapa a cincea: 15 minute

Celebrați ceea ce simțiți. Exprimați prin muzica și dans tot ceea ce există în dumneavoastră. Păstrați această vitalitate de-a lungul întregii zile.

GELOZIA

O tehnică pentru cupluri

Tehnica se recomandă cuplurilor care se

simt blocate în relația lor, care doresc ca energiile lor să fie eliberate, în vederea fuziunii.

Perioada: noaptea

Durata: 30 de minute

Pasul 1: rămâneți așezați față în față, ținându-vă de mâini, cu brațele încrucișate.

Pasul 2: priviți-vă în ochi, timp de 10 minute. Dacă trupul dumneavoastră începe să se balanseze, îngăduiți-i acest lucru. Puteți clipi, dar este important să continuați să vă priviți în ochi. Nu va desprindeți mâinile, orice s-ar întâmpla.

Pasul 3: după 10 minute, închideți ochii, amândoi, și continuați să vă balansați ușor.

Pasul 4: ridicați-vă în picioare și continuați să vă legănați ușor, timp de alte 10 minute, în acest fel, energiile voastre vor fuziona mai bine.

Iubirea și circuitul energetic

Tot ceea ce faceți cu iubire amplifică circuitul energetic. Nu contează obiectul iubirii, puteți să vă folosiți de orice pretext.

Este la fel ca în cazul apei. Oriunde s-ar afla marea, apa curge către nivelul mării, sfârșind prin a o descoperi. Oriunde există iubire, energia curge în direcția ei.

Pasul 1: luați în mână o piatră. Conștientizați iubirea pe care i-o purtați, închideți ochii și simțiți o iubire infinită pentru această piatră. Fiți recunoscători că există și că va accepta iubirea. Subit, veți sesiza o pulsație, iar energia se va pune în mișcare.

Pasul 2: nu aveți neapărat nevoie de un om. Simpla idee că iubiți pe cineva este suficientă pentru a pune energia în mișcare. Iubirea este mișcare, și ori de câte ori ne simțim înghețați, blocați, aceasta înseamnă că nu dispunem de iubire.

Iubirea înseamnă căldură, și oriunde există căldura, înghețul nu se mai poate produce. Unde lipsește iubirea, totul este înghețat. Temperatura sufletului scade sub

zero grade. De aceea, unul din lucrurile cele mai importante pe care ar trebui să îl rețineți este următorul: iubirea înseamnă căldură. La fel, ura este fierbinte. Singura care este rece este indiferența. Deci chiar și atunci când urâți, energia se pune în mișcare. Evident, fluxul ei este distructiv în acest caz. Mânia pune și ea energia în mișcare. Așa se explica de ce se simt atât de bine oamenii după o criza de furie; ei și-au eliberat astfel o anumită energie.

Ea este însă extrem de distructivă. Ar fi putut fi constructivă, dacă ar fi fost eliberată prin iubire, dar chiar și așa, tot e mai bine decât să nu fie eliberată deloc. Când omul este indiferent, energia nu curge.

De aceea, tot ceea ce va topește și va încălzește este bun pentru voi. Prima opțiune ar trebui să fie întotdeauna iubirea. Dacă aceasta nu este posibilă, a doua opțiune ar trebui să fie mânia. Acestea sunt singurele opțiuni. Nu mai există o a treia. Aceasta este situația în care se regăsesc oamenii. Așa se explica de ce există atâtea oameni morți, atâtea cadavre ambulante. Ei

nu sunt vii decât cu numele, căci în realitate sunt indiferenți. Când începi să curgi...

Înfruntarea geloziei

Cuvintele mele nu pot deveni o experiență pentru voi dacă nu le trăiți direct. Cum pot fi ele experimentate? Simplu: aducând emoțiile care se ascund în spatele vostru în fața voastră.

Nu le mai reprimați; exprimați-le. Așezați-vă 434 o148 e; în camera dumneavoastră, cu ușa închisă, și focalizați-vă asupra geloziei pe care o simțiți. Priviți-o, contemplați-o, lăsați-o să se inflameze, să devină o flacără puternică. Ardeți în aceasta flacără, și astfel o veți cunoaște mai bine. Nu începeți prin a spune că este urâtă, căci această idee este suficientă pentru a o reprima. Ea nu îi va permite o manifestare deplină. Lăsați deoparte prejudecățile! Limitați-vă la efectul existențial al geloziei, la fapte. Renunțați la interpretări, la ideologii! Uitați de *buddha-și*, de mine. Lăsați gelozia să trăiască. Priviți-o adânc în ochi. Procedați în mod similar cu mânia, cu tristețea, cu ura, cu posesivitatea.

Procedând astfel, veți constata treptat ca ele devin transparente, veți trăi sentimentul transcendental ca dumneavoastră sunteți doar un martor, vă veți pierde simțul de identitate, deci și identificarea cu ele.

TEAMA

Contemplarea stării de teama

Perioada: oricând în timpul zilei, dar numai pe stomacul gol, sau la 2 – 3 ore după masa; în caz contrar, puteți vomita.

Pasul 1: închideți-vă în cameră, dacă este posibil goi, sau cu haine cât mai ușoare pe voi. Așezați-vă 434 o148 e; la sol cu picioarele încrucișate.

Pasul 2: așezați-vă 434 o148 e; palmele la câțiva centimetru sub ombilic și apăsați zona respectivă. Apoi relaxați zona. Presiunea acționează ca un declanșator, încetați presiunea numai după ce simțiți că se petrece ceva: la circa două minute după ce ați început.

Simpla apăsare a punctului *hara* este

suficientă pentru a crea o stare foarte intensă de teamă. Respirația devine haotică. Acceptați această stare și pătrundeți în ea. Chiar dacă tremurați din tot corpul, cooperați cu această stare. Orice s-ar întâmpla, permiteți să se întâmple. Dacă simțiți nevoia să dansați, dansați. Nu controlați mișcările corpului; dimpotrivă, permiteți-le. Acționați ca un posedat.

Procesul poate dura între 25 - 45 de minute și este extrem de benefic. Este posibil să treacă două luni până la declanșarea totală a evenimentelor, dar este un exercițiu care acționează asupra emoțiilor primare și care vă poate ajuta să pătrundeți foarte adânc în subconștientul vostru.

Pasul 3: înainte de culcare, așezați-vă 434 0148 e; în pat, cu ochii închiși, și imaginați-vă o tablă neagră, cât mai neagră. Vizualizați pe ea cifra 3, de trei ori. O vedeți, apoi o ștergeți, o vedeți din nou, o ștergeți din nou, și așa mai departe. Vizualizați apoi cifra 2 de trei ori (ștergând-o de fiecare dată). Continuați în mod similar cu cifrele 1 și 0. Când veți ajunge la cifra 0,

veți simți o mare liniște interioară, așa cum nu ați mai simțit vreodată. Ea se va amplifica pe măsură ce veți avansa cu exercițiul. Nu vă grăbiți; aceasta etapă poate dura 2 - 3 minute.

În ființa voastră există mai multe straturi, iar scopul tehnicii este să vă conducă treptat către stratul zero din ființă. Când toate emoțiile primare vor ieși la suprafață, aceasta etapă vă va conduce către o liniște absolută, ca și cum întreaga existență ar dispărea subtil, ca și cum nu ar mai exista nimic. Veți trăi astfel o mare eliberare.

Înfruntarea temerilor personale

Perioada: în fiecare noapte.

Durata: 40 de minute.

Pasul 1: așezați-vă 434 o148 e; în camera dumneavoastră, cu lumina stinsă, și cultivați o stare de teamă. Gândiți-vă la cele mai oribile lucruri, la stafii și la demoni, sau la orice altceva va trece prin minte. Imaginați-vă ca toate aceste ființe diabolice

dansează în jurul dumneavoastră și că sunteți prins în cercul lor malefic.

Amplificați starea de teama până la paroxism: fantomele va ucid, va violează, va sufoca. Pătrundeți cât mai adânc în starea de teamă, și orice s-ar întâmpla, confrunțați-vă cu fenomenul respectiv, nu-l evitați.

Pasul 2: ori de câte ori apare o stare de teama în cursul zilei, acceptați-o. Nu o respingeți, nu vă gândiți că este ceva greșit, peste care trebuie să treceți. Este o stare naturală. Prin acceptarea și exprimarea ei în timpul nopții, lucrurile vor începe să se schimbe.

De la teama la iubire

Acest exercițiu are scopul de a schimba o stare de teama într-o stare de iubire.

Durata: 40 – 60 de minute.

Pasul 1: așezați-vă 434 o148 e; confortabil, cu palmele unite, palma stânga peste cea dreaptă. Aceasta postura conduce

energia într-o anumită direcție. Mâna stângă este conectată la emisfera dreaptă, și invers. Emisfera stângă este sediul rațiunii, dar și al lășității. Omul nu poate fi simultan un intelectual și un erou. Emisfera dreaptă este intuitivă.

Pasul 2: relaxați-vă și închideți ochii. Lăsați maxilarul inferior să se destindă, până când începeți să respirați în mod natural pe gură.

Respirația pe gura reprezintă o altă structură respiratorie decât cea pe nas, care o elimină pe cea veche. Respirația pe nas stimulează creierul. Nasul este dual (din cauza nărilor), gura nu este duală. De aceea, respirația pe gura nu stimulează creierul, iar *prana* se duce direct în piept.

Această metodă da naștere la o altfel de stare de relaxare, non-duală, foarte tăcută, iar energiile încep să curgă într-un fel nou.

Retrăirea copilăriei

Nu există nimic de care să vă temeți. Toate lucrurile trebuie înțelese. Viața

omului trebuie să devină o carte deschisă, o poveste ce poate fi înțeleasă. Este inutil să vă temeți, să vă înfuriați etc. Aceste emoții negative sunt obstacole inutile în calea înțelegerii.

Partea întâi

Perioada: în fiecare noapte, înainte de a adormi.

Durata: 10 - 15 minute.

Pasul 1: așezați-vă 434 o148 e; în pat, cu lumina stinsă. Redeveniți un copilăș. Aduceți-vă aminte de primii ani ai copilăriei, atât cât puteți (de regula, primele amintiri se învârt în jurul vârstei de trei ani). Tehnica se realizează în singurătate.

Pasul 2: începeți să plângeți. Scoateți tot felul de scâncete și de sunete ciudate, specifice copilăriei.

Dați-vă drumul. Dacă simțiți nevoia să strigați cu voce tare, nu ezitați. Procedați astfel timp de 10 - 15 minute.

Pasul 3: în continuare, culcați-vă, cu simplitatea și inocenta care îi caracterizează pe copii.

Partea a doua

Perioada: ori de câte ori aveți ocazia în timpul zilei.

Dacă vă aflați pe o plajă, comportați-vă la fel ca un copil: adunați scoici, alergați liberi, adunați pietricele colorate, construiți castele de nisip. Ori de câte ori întâlniți copii, nu vă comportați ca un adult. Intrați în jocul lor. Când aveți ocazia, dezbrăcați-vă complet, la fel ca și copilașii. Strâmbați-vă într-o oglinda, jucați-vă cu apa din baie, împroșcați-o pretutindeni, jucați-vă cu rățuștele din plastic.

Conectați-vă din nou la spiritul copilăriei, iar teama va dispărea, căci ea a început în copilărie, iar dumneavoastră trebuie să surprindeți din nou momentul în care a început. Trebuie să mergeți la rădăcini, căci lucrurile nu pot fi schimbate decât dacă ajungem la rădăcinile lor... Tot secretul este să ajungeți să vă re trăiți

starea de copilărie. Abia atunci vor dispărea toate temerile voastre, după care veți putea înflori cu adevărat.

Centrarea

Una din principalele probleme cu care se confrunta umanitatea din zilele noastre este lipsa de rădăcini, descentrarea. Dacă veți deveni conștienți de acest lucru, veți simți inevitabil o balansare a picioarelor, o nesiguranță, căci acestea sunt cu adevărat rădăcinile omului.

Omul este legat de pământ, înrădăcinat, prin picioarele sale. Atunci când înțelegeți direct în ce consta problema, ea este pe jumătate rezolvată. Tot ce va mai rămâne acum este să faceți două sau trei lucruri.

Perioada: în fiecare dimineață.

Pasul 1: înainte să începeți să alergați, rămâneți câteva momente în picioare, cu tălpile situate la o distanță de circa 15 - 20 de centimetri, închideți ochii, după care lăsați-vă întreaga greutate pe piciorul drept. Piciorul stâng este complet eliberat. Simțiți

acest lucru, după care treceți greutatea pe piciorul stâng. Eliberați complet piciorul drept, ca și cum acesta nu ar mai avea nimic de făcut. Mai este încă sprijinit de pământ, dar nu mai trebuie să susțină nicio greutate.

Repetăți acest procedeu de 4 - 5 ori. Conștientizați schimbul energetic și senzațiile corespondente, în final, lăsați-vă greutatea pe ambele picioare, în mod egal, ca și cum ați fi chiar la mijloc, nici în stânga, nici în dreapta. Acest sentiment de centrare vă va da un mare simț al înrădăcinării în pământ.

Pasul 2: dacă vă aflați la mare, duceți-vă în fiecare dimineață pe plaja și alergați pe nisip. Dacă nu sunteți la mare, alergați oriunde aveți posibilitatea, cu picioarele goale (fără a fi încălțați), pe pământul moale (nu pe asfalt), astfel încât să existe un contact direct între tălpi și sol. În câteva săptămâni, veți începe să simțiți o mare energie și vigoare în picioarele dumneavoastră.

În paralel, începeți o tehnică de

respirație profundă. De regulă, respirația omului este foarte superficială. Ea trebuie să pătrundă până la rădăcina ființei, iar aceasta rădăcina este centrul sexualității, în acest fel, puteți masa continuu acest centru prin respirația dumneavoastră. Acest proces vă va da un simț al centrării.

Când respirația este superficială și nu ajunge până în centrul sexualității, se produce un decalaj, o prăpastie care nu poate fi umplută și care va face să vă simțiți confuzi, nesiguri, incapabili să vă dați seama cine sunteți, încotro va îndreptați... plutind în deriva. Viață își pierde pasiunea, moare, căci cum ar putea exista ea fără un scop? și cum ar putea exista un scop fără a fi centrați în propria voastră energie?

De aceea, începeți prin a vă centra în pământ, care este mama noastră, a tuturor.

În al doilea rând, *centrați-vă în centrul sexualității*, care este tatăl nostru, al tuturor. Abia atunci vă veți simți ușurați, centrați.

Pasul 3: după ce ați terminat alergarea,

repetati instructiile de la Pasul 1

EPILOG

Meditația da naștere unui agent catalitic: unei minți complet tăcute, fără gânduri, unui corp complet relaxat, fără tensiuni, unei inimi complet olițe, fără stări, sentimente, emoții, senzații. Odată aflați în această stare, așteptați. Când simțiți tăcerea, seninătatea, așteptați... și din aceasta stare e vid, ceva va exploda în interiorul vostru. Va fi o explozie de lumina, de iubire, o beatitudine infinita, are vă va însoți apoi de-a pururi.

DESPRE AUTOR

Osho este unul dintre cei mai cunoscuți și controversați învățători spirituali. Viața și învățăturile lui au influențat milioane de oameni, de toate vârstele. A fost considerat de către ziarul londonez „Sunday Time” drept unul dintre „cei o mie de creatori ai secolului 20 ”; iar de către ziarul indian „Sunday Mid-Day”, drept unul dintre cei zece oameni – alături de Ghandi și Buddha – care au schimbat destinul Indiei.

Despre activitatea sa, Osho spunea ca ajuta la crearea unui nou tip de ființe umane. Obişnuia sa caracterizeze acest nou tip uman, drept „Zorba Buddha” capabil, pe de o parte, să se bucure de plăcerile lumesti precum Zorba Grecul și, pe de altă parte, să trăiască în calmul și liniștea caracteristica lui Buddha.

Unicitatea lui Osho consta înfăptui ca nu încearcă să ofere soluții sau dogme, ci instrumente pe care oamenii să le folosească în viața de fiecare zi, pentru a se realiza: „Răspunsul este în voi. Eu doar va ajut să conștientizați potențialul de care dispuneți”.

OAMENII CRED CĂ ȘTIU CE ESTE IUBIREA, ÎN REALITATE, NU ȘTIU. DIN ACEASTĂ NEÎNȚELEGERE SE NAȘTE GELOZIA. PRIN „IUBIRE”, OAMENII ÎNȚELEG UN FEL DE MONOPOL, O FORMĂ DE POSESIVITATE, FĂRĂ SĂ ÎNȚELEAGĂ UNA DIN CELE MAI SIMPLE REALITĂȚI ALE VIEȚII: ÎN CLIPA ÎN CARE POSEZI O FIINȚĂ VIE, AI UCIS-O.

*VIAȚA NU POATE FI POSEDATĂ.
NIMENI NU POATE ȚINE VIAȚA ÎNTR-UN
PUMN ÎNCLEȘTAT. DACĂ VREI SĂ TE
BUCURI DE EA, TREBUIE SĂ ÎȚI ȚII
PALMELE DESCHISE.*

*DUPĂ CE IUBIREA SE APRINDE CU
ADEVĂRAT, GELOZIA ȘI POSESIVITATEA
DISPAR PUR ȘI SIMPLU. VEȚI FI SURPRIN
ȘI SĂ CONSTATAȚI CĂ AU DISPĂRUT, LA
FEL CA ATUNCI CÂND APRINZI O
LUMÂNARE ȘI TE ÎNTREBI UNDE A
DISPĂRUT ÎNTUNERICUL DIN CAMERĂ,
ÎNTUNERICUL NU POATE FI GĂSIT CU
AJUTORUL LUMINII, PENTRU CĂ DISPARE
PUR ȘI SIMPLU. EL NU ERA ALTCEVA
DECÂT ABSENȚA LUMINII. LA FEL,
GELOZIA ESTE ABSENȚA IUBIRII.*